
SARA ESPEJO
AnsiosaMENTE
ADIÓS ANSIEDAD Y ATAQUES DE PÁNICO

ACERCA DE LA AUTORA

Sara Espejo Capuozzo, nace en Caracas, Venezuela. A lo largo de su trayectoria ha sabido llegar a miles de personas a través de los recursos que cuidadosamente ha diseñado en pro de ofrecer herramientas de mejora personal.

Tiene un don para hacerse entender y para que sus palabras se sientan dirigidas de manera personal. Escribe desde el corazón, con ideas acertadas que calan hasta en los más escépticos.

Luego del fascinante "Creyendo y Creando" y el *bestseller* "50 Cápsulas de Amor Propio", se dedica a esta obra. Un libro que habla mucho de ella en una de sus etapas más complejas, en la cual estuvo cara a cara con la ansiedad.

Sara nos sumerge en su sentir y con ello nos contagia de empatía y sobre todo de esperanza, en especial si estamos transitando algún capítulo cargado de ansiedad.

Con un taller creado con el nombre de este libro y el intro de "10 Cápsulas Antiansiedad", estamos frente a una promesa de bienestar que con certeza nos guiará a un puerto seguro, pero no por el lugar, sino por nuestra nueva versión, fortalecida e indetenible.

Siempre es un gusto leerle. Incluso si te topas con este libro y no padeces de ansiedad, obtendrás herramientas que te ayuden a equilibrar lo que consumes de la vida, por supuesto a prevenir padecimientos de ansiedad y a colaborar con quienes están en ese tipo de procesos.

Puedes conocer más de ella y de su trabajo a través de sus páginas y sus redes sociales:

perlasparaelalma.com
saraespejo.com



perlasparaelalma
sara_espejo_



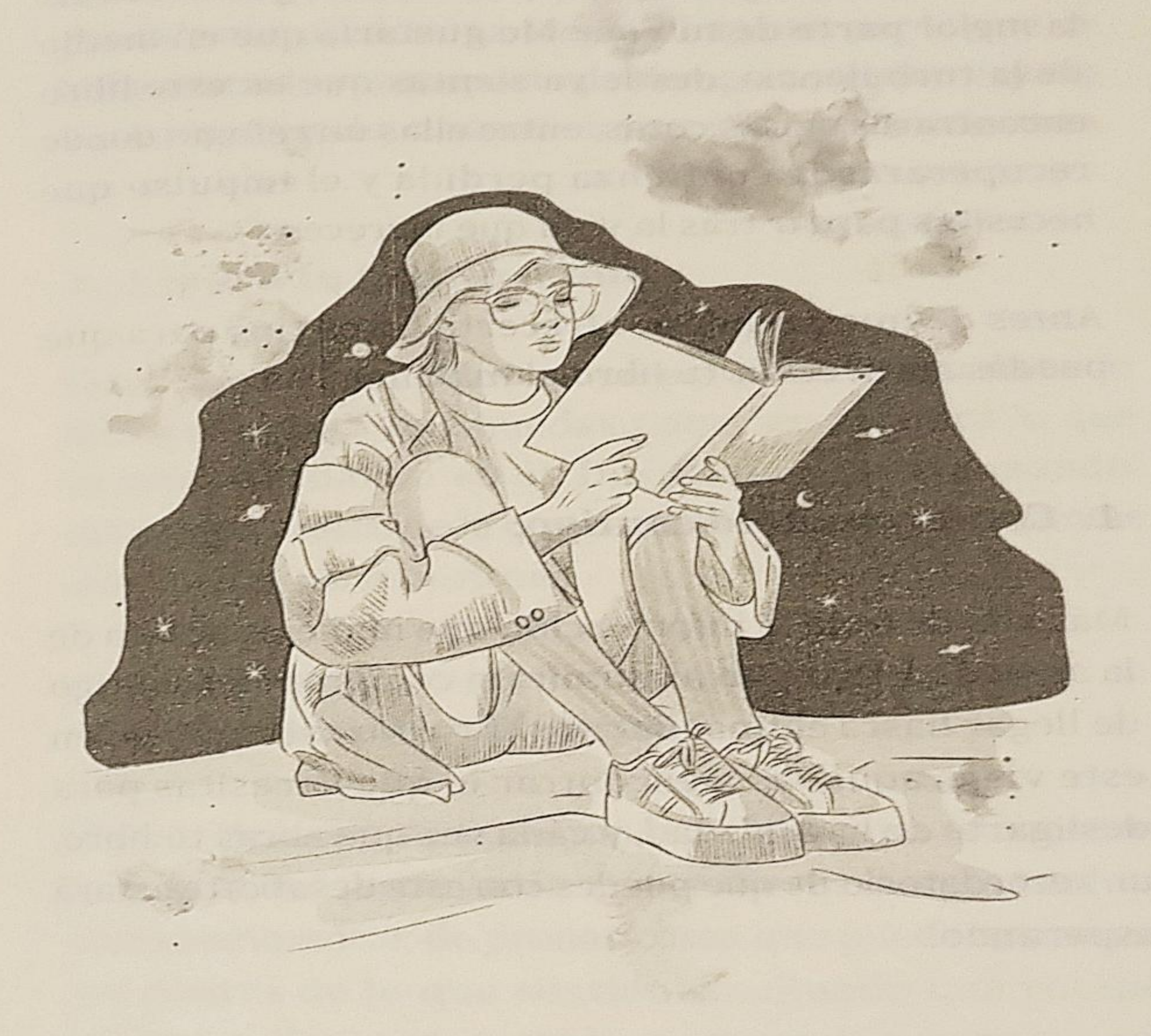
perlaparaelalma
saraespejoc

Escanea:



NOTA IMPORTANTE

Este libro no pretende sustituir ningún asesoramiento, ni reemplazar o modificar en medida alguna un tratamiento médico o farmacológico, tampoco busca diagnosticar o curar ninguna condición. Pero sí procura ofrecer una guía contundente basada en información de naturaleza general, experiencias propias y ajenas y mucha investigación; para ayudar en la búsqueda del bienestar mental, emocional, físico y espiritual de cualquier persona que padezca de ansiedad.



TIPS ANTES DE INICIAR

Querido lector, gracias por permitirme guiarte hacia la mejor parte de tu vida. Me gustaría que en medio de la turbulencia, desde ya sientas que en este libro encontrarás varias cosas, entre ellas un refugio donde recuperarás la confianza perdida y el impulso que necesitas para ir tras la vida que mereces.

Antes de iniciar quiero ofrecerte estos tips para que puedas aprovechar tu libro al máximo:

1. Comprométete contigo:

Más allá de toda la información que manejes acerca de la ansiedad, te invito a asumir un compromiso contigo de llegar hasta el final de este libro. No estarás solo en este viaje, aquí vas a encontrar lo que necesitas para desligarte de la ansiedad, y cada vez que abras tu libro, un recordatorio de que puedes con este desafío, te estará esperando.

2. Encuentra un espacio tranquilo:

Aunque este libro lo puedes llevar a todas partes y abrirlo cuando lo requieres, lo ideal es que tu momento

de lectura sea en sí mismo una desconexión del caos que puede estar predominando en tu mente, por lo que un lugar cómodo y un espacio de tiempo donde no vayas a ser interrumpido, serán el mejor marco para tu lectura.

3. Léelo a tu propio ritmo:

Este libro requiere de tiempo para que internalices lo que lees y para que puedas poner en práctica lo que vamos abordando en él. Dosifícalo y ve avanzando, reflexiona acerca de lo que vas leyendo, hazte preguntas clave y avanza a tu ritmo.

4. Cuestiona lo que gustes:

Tienes derecho de cuestionar todo lo que encuentres acá, pero me encantaría que te dieras la oportunidad de experimentar, de probar cosas que puede que vayan en contra de lo que sostienes... Puede que romper algunos pilares sea justo lo que necesitas para superar la ansiedad. De hecho, eres libre de dudar de todo, pero nunca de ti ni de tu capacidad para superar esto.

5. Mantén tu mente abierta:

La ansiedad lleva consigo una solicitud implícita de cambios de paradigmas, de ruptura de creencias, de abandonar lo conocido. Abre tu mente para que salga lo que tiene que salir y entre lo que tenga que entrar.

6. Aplica las técnicas:

Este libro no es solo para ser leído, aunque la teoría es muy interesante. Entender lo que hay detrás de nuestro cerebro y cómo alcanzamos ciertos estados puede ser apasionante, pero el poner en práctica, a pesar de nuestras resistencias, las estrategias propuestas, es lo que nos llevará a un siguiente nivel. Adueñate de las herramientas, de los recursos, de los ejemplos, de lo que necesites para dar los pasos que necesitas.

7. Resalta lo importante:

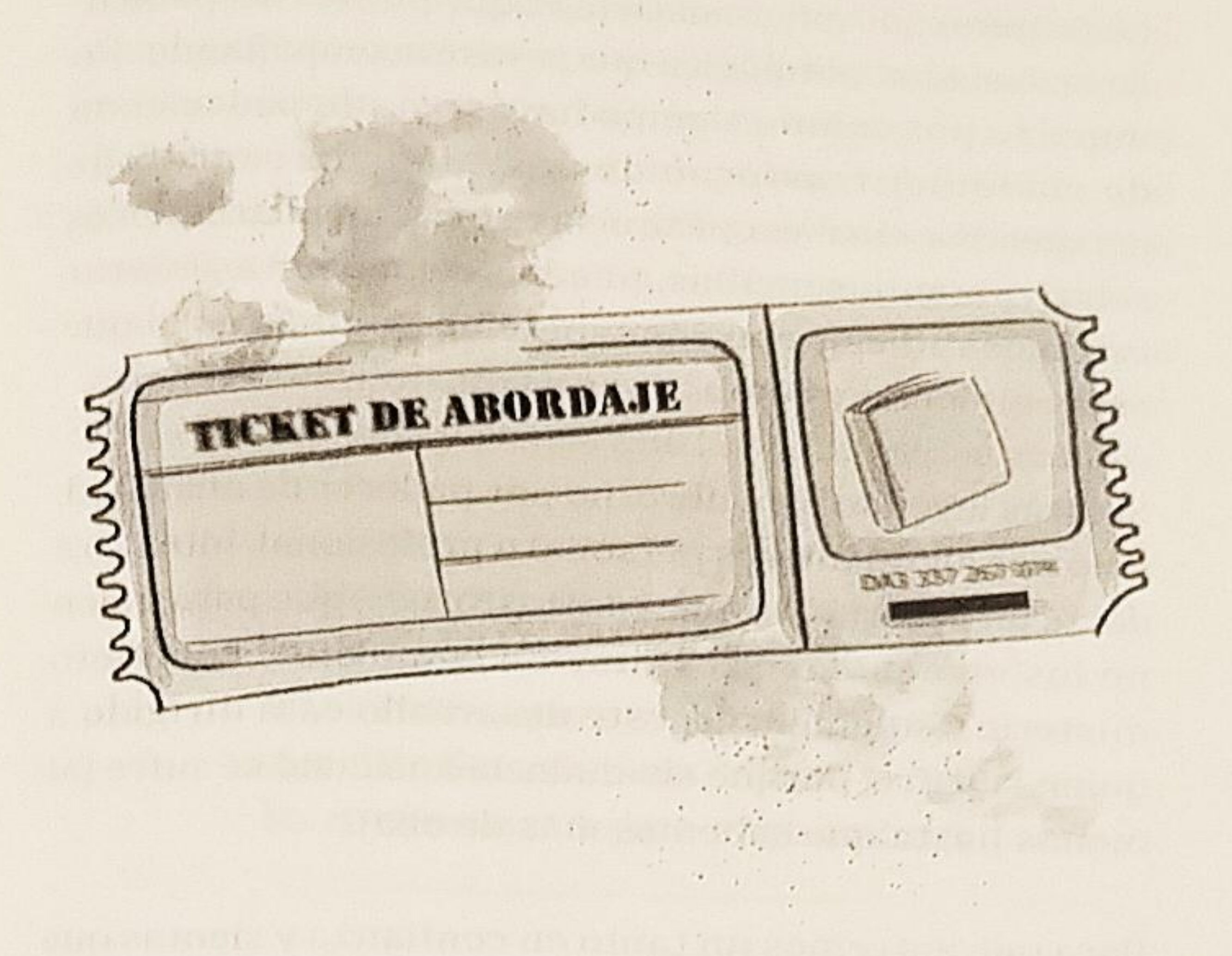
Utiliza un marcador o resaltador para destacar las partes del libro que más resuenen contigo o consideres de mayor interés. Esto te permitirá regresar fácilmente a ellas cuando lo necesites.

8. Sé amable contigo mismo:

En todo momento sé amable, sé amoroso, sé paciente. No nos metimos en este lío en un instante, no pretendamos salir de donde estamos por arte de magia. Muchas cosas vamos a vivir mientras sanamos, y el amor por nosotros, el reconocimiento y la confianza, deben acompañarnos.

9. Vuelve aquí cuantas veces sea necesario:

Este libro está aquí para acompañarte en tu camino. Puedes releerlo parcial o completamente las veces que requieras. La ansiedad nos nubla la mente y a veces solo necesitamos una palabra oportuna para retomar el rumbo.



TODOS A BORDO

Lo primero que quiero decirte es que puedes despedirte de la ansiedad patológica que te esté acompañando. No importa por cuánto tiempo hayas estado padeciendo de cualquier trastorno de ansiedad, un cambio de perspectiva, el saber qué te ocurre y ciertas instrucciones relativamente sencillas, pueden comenzar a generar cambios radicales en cómo percibes e integras lo que estás viviendo y cómo lo vas a transitar.

Si estás leyendo este libro, no por padecer de ansiedad, sino por algún interés personal o profesional, intentaré darte un recorrido por estos trastornos, que para quien no los vive pueden resultar un complejo y completo misterio. Sin embargo, este desarrollo está dirigido a quien la sufre, porque sin duda, la ansiedad se sufre (al menos hasta que sabemos más de ella).

Para que entremos un tanto en confianza y sientas que mis palabras no solo nacen de estudios o teorías, te comento que la he vivido en carne propia, y sí, sé lo terrible que se siente, sé cómo es luchar contra tu mente, cómo es rendirte, cómo puedes sentir no poder más... Sé cómo se pueden ver afectadas prácticamente todas las áreas de tu vida y lo oscuro que se torna el panorama...

He escrito este libro porque quiero poner a tu disposición mi experiencia, mi ensayo y error, procurando desde lo más profundo de mi corazón que, dentro de un marco de trastornos de ansiedad, ninguna madre sienta que no podrá hacerse cargo de criar a quienes más ama, que una abuela no piense que ha enloquecido y que pronto la internarán en un manicomio, que nadie sienta que su vida laboral pende de un hilo, que ninguna persona desprecie su vida y piense que lo mejor es que acabase.

Quiero que todos los que lean este libro, al finalizar lo cierren convencidos de que son dueños de sus vidas y que lo mejor está por comenzar.

Esto no es un libro autobiográfico, pero acá conocerás a la versión más vulnerable y a la más fuerte de mí... Voy a contarte algunas cosas de mi vida que en condiciones normales no mencionaría e incluso procuraría no recordar.

Te puedo decir que dentro de todo lo que he vivido a lo largo de mi existencia, he pasado por momentos

muy complicados, he tenido opciones que consideraba limitadas en muchas ocasiones, he pasado por las peores pérdidas, crisis existenciales, decepciones... pero lo peor, lo que sentí que me robaría la vida misma y me hizo dudar de quien era y de lo que era capaz, lleva el nombre de ansiedad. Por largo, lo peor que he vivido.

Y no, no te cuento esto para que sientas pena por mí, lo contrario, quiero que resaltes que aquí estoy, materializando este proyecto que hoy tienes en tus manos, con una vida libre de ansiedad patológica... y quizás con un elemento absolutamente liberador: sin miedo a que ella vuelva a cruzarse por mi vida.

Quiero despertar tu interés y tu confianza, que sepas que te hablo desde mi experiencia de la manera en la que me hubiese gustado que alguien me hablara. A mí me encanta leer, y cuando padecí de ansiedad, me comía los libros que trataban de ello, desde muchas perspectivas y con diversas estrategias. Muchos me resultaron de gran utilidad y le agradezco un mundo a cada autor que, sin saberlo, aportó para mi recuperación, pero sin duda, me hubiese encantado tener este libro a disposición en aquel entonces.

Quiero mostrarte que una vez que conocemos a la ansiedad, cómo se hizo presente, cuáles rutas nos mantienen atados a ella y cuáles nos ayudan a desligarnos... una vez que decidimos ser conscientes en medio de nuestro proceso de sanación, y nos comprometemos con la búsqueda y la realización de los ajustes necesarios, ya damos un paso al frente con una medalla, que aunque solo nosotros veamos, nos recordará lo comprometidos que nos sentimos con nuestra victoria, donde:

Victoria = Recuperación de nuestra libertad + Impactante versión de nosotros mismos

---

Vamos a ir escalando posiciones y pasaremos del negro intenso que puede caracterizar a la ansiedad, a una escala de grises, hasta llegar a un blanco que, aunque no se convierta en permanente, representará la paz que ahora podemos ver como un estado totalmente ajeno al actual y claramente anhelado cada día.

Aquí pasearemos un poco por la teoría que está detrás de la ansiedad, conoceremos un poco más de nuestro sistema,

tendremos a disposición un sinfín de soportes para sujetarnos a lo largo del camino, y quizás lo más interesante es que veremos las estrategias clave para desligarnos de este incómodo padecimiento (subestimándolo demasiado). Sin embargo, lo que considero más importante es que vamos a tener lo necesario, comenzando por el compromiso, para reconectar con quienes somos y darle un nuevo sentido a nuestra vida.

Te invito a recorrer este camino de mi mano, pero advertido de que todo lo que requieres para sanar está en ti, en tu disposición de reprogramar tu mente y darle un significado a la presencia de la ansiedad en tu vida. Marca el día de hoy en tu calendario como una fecha que podrás celebrar cada año, bautízala como quieras, pero te dejo esta idea:

El día que decidí desligarme de la ansiedad.



CAPÍTULO 1

UNA INDESEABLE COMPAÑÍA

Y en algún momento mi vida comenzó a sonar así:

¡No puedo respirar! Quiero llorar y gritar al mismo tiempo. Siento que estoy encerrada en mi propio cuerpo, quiero correr pero me siento paralizada... ¡Mi corazón va a estallar en este momento! Oh por Dios, me está dando un infarto... No, no, es un ACV...

Si esto lo has sentido y ciertamente al hacerlo no sufriste un infarto o un ACV, es bastante probable que este libro resulte de mucha utilidad para ti.

Considéralo un *spoiler*, quiero que domines tanto la ansiedad, que la entiendas tan bien, que encuentres lo que quiere decirte, que reconectes contigo a tal nivel que al final de este libro sientas que la ansiedad llegó a ti para ayudarte a forjar la versión que de solo imaginártela ahora, se inflaría tu pecho de orgullo y pensarías: *si todo lo que viví antes me hizo llegar acá, lo repetiría mil veces.*

Para alcanzar ese punto tengo un plan, pero debes mantenerte atento a lo largo del libro. Sé que quizás ya puedes tener algo de conocimiento, de teoría, de práctica... Pero bueno, si estás acá, muy probablemente esas cosas que dominas no han funcionado tan bien o

no han terminado de engranar... Así que démosle a esto una oportunidad.

Podría ofrecerte en una frase el resumen de este libro, sin embargo, considero que podemos tener la llave correcta, pero no nos serviría de nada si no sabemos dónde está la puerta. Realmente quiero que entiendas tu cuerpo, sus alertas, sus mensajes, cómo recablear tu cerebro y cómo hacer los ajustes que sean necesarios para que la ansiedad deje de ser tu compañera en este viaje.

Así que, vamos a partir definiendo la **ansiedad**, que no es más que una emoción natural por medio de la cual nos preparamos para enfrentar una situación de peligro, un resultado negativo o un evento cargado de incertidumbre.

La ansiedad nos ayuda a desenvolvernos a través de una situación de crisis, manteniéndonos en estado de alerta. Esto ante un peligro real o una situación en la cual nuestra mente deba estar activa y generando posibles escenarios de solución, de escape o de enfrentamiento, puede resultar provechoso, e incluso, en los casos más extremos, salvar nuestras vidas.

La emoción de la ansiedad se dispara en nuestro cerebro reptiliano, el más primitivo de nuestro sistema y aún con lo evolucionados que podamos estar, esa parte sigue actuando como garante de nuestra protección. Ya no ante un león a punto de devorarnos mientras procuramos nuestros alimentos, como lo vivían nuestros antepasados; pero sí ante una exposición, que puede ser cualquier evento de nuestra vida cotidiana; por ejemplo: un carro a alta velocidad mientras cruzamos una calle, dos encapuchados entrando a la oficina bancaria donde trabajamos o un *tenemos que hablar* de nuestra pareja.

Nosotros poseemos la capacidad de programar nuestras mentes, de generar y fortalecer rutas neuronales en nuestros cerebros. Incluso cuando se nos dificulte hacerlo de manera consciente, siempre lo estamos haciendo por defecto. Cuando nos acostumbramos a alimentar los circuitos de alarma, de miedo, de amenaza, etc. fortalecemos las rutas por medio de las cuales la ansiedad puede instaurarse.

La ansiedad se volverá patológica cuando se torne desproporcionada y su presencia se extienda a lo largo del tiempo, cuando afecte el desempeño habitual de nuestras vidas o cuando comience a condicionar nuestras decisiones. Sí, de seguro ya la ansiedad afecta

gran parte de tu vida y se ha convertido en el mayor obstáculo entre lo que vives y lo que deseas vivir.

Como ya sabemos de lo que hablamos, a partir de este momento, nos ahorraremos la palabra *patológica* y asumiremos que cuando mencionemos a la ansiedad, nos estaremos refiriendo a la que se padece, salvo que especifiquemos lo contrario.

El trastorno de ansiedad, aunque suene impactante decirlo, es una enfermedad mental. Afortunadamente, de todo lo que puede pasar en nuestras mentes, créeme que estaríamos hablando del catarro de las enfermedades si por ejemplo, tuviésemos que compararlo con manifestaciones de nuestro sistema respiratorio.

Quizás te has sentido solo, quizás piensas que hay algo mal en ti, que esto que afrontas es una rareza y que nadie es capaz de comprenderte... Pero nada más alejado a la realidad, no estás solo, de hecho estás muy acompañado. Muchas personas en este justo instante alrededor del mundo están teniendo un ataque de pánico o están viajando diecisiete horas en carro, por no poder subirse a un avión.

Se estima que más de un 30% de la población adulta experimenta algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida[1]. Lo cual debería poner a este tipo de padecimientos en un lugar de mayor interés y sobre todo quitarle el tabú que le envuelve.

Decir que padecemos de ansiedad debería ser mucho más sencillo. De hecho cuando lo reconocemos y no tenemos problemas para expresarlo, se nos hace un tanto más ligera la recuperación. Al comunicar nuestro padecimiento nos quitamos de encima ese peso de aparentar normalidad, cuando probablemente sentimos que estallamos por dentro.

Hay una frase que quizás hayas escuchado, que dice algo como: *la gente no finge ansiedad o depresión, la gente finge estar bien*... ¡y es tan real!

---

1 Según estudios de National Institute of Mental Health (NIMH) de Estados Unidos.

Dime si no te sientes identificado con el hecho de no escuchar nada de lo que puede estar diciéndote una persona, y únicamente sentir cómo tu corazón se acelera a *mil* por minuto y tus manos comienzan a sudar, mientras intentas dominar la expresión facial para que no revele el miedo galopante, aparentando estar bien e incluso disfrutando de la experiencia.

Pero aun cuando parezca de *locos* albergar todas esas sensaciones que nos invaden, que nos incapacitan, que nos limitan... padecer de ansiedad no nos coloca en una posición de demencia, no nos hace más potencialmente peligrosos que el resto de las personas, mucho menos debe asociarse con debilidad, y muy especialmente, no debe avergonzarnos.

Hay muchísimas teorías en torno al origen del trastorno de ansiedad: desordenes hormonales, factores hereditarios, activación inapropiada de la amígdala, problemas eléctricos a nivel cerebral, enfermedades parasitarias, etc. Pero te invito a que te des la oportunidad de creer que, **la ansiedad patológica es la respuesta de tu sistema a una programación inconveniente de tu mente...** ¡La buena noticia es que esto se puede cambiar! Para ser más explícita, cada uno de nosotros puede modificar su programación mental

y con ello, en la mayoría de los casos, dejar atrás el padecimiento de ansiedad.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de generar nuevas rutas neuronales, otorgándonos la facultad de reaprender. Hay una propiedad llamada neuroplasticidad que permite a nuestras neuronas crear nuevas conexiones y con ello responder de una manera diferente ante los estímulos que, probablemente hasta ahora, han podido generar una reacción desproporcionada en nuestro sistema.

Es posible favorecer este proceso de manera consciente, y es lo que vamos a aprender a hacer. Vamos a dejar de suministrarle el combustible que necesita la ansiedad y comenzaremos a responder de una manera diferente, buscando crear esas nuevas rutas y esos nuevos programas que queremos instaurar.

Es importante resaltar que lo primero que debemos ajustar es la forma en la cual percibimos la ansiedad. **Ella no es un enemigo**. Incluso podríamos considerar que, de una manera muy peculiar, únicamente desea ayudarnos, darnos un mensaje. Pero viene a expresarse con tal intensidad, que nos quedamos impactados por su presencia, sin poder escuchar lo que quiere decirnos.

Normalmente la ansiedad se presenta en nuestras vidas como resultado de un estado de agotamiento físico, mental o emocional, demandándonos ajustes, cambios y transformaciones.

De hecho, todas las incomodidades que podemos sentir en nuestro cuerpo, las enfermedades físicas, malestares, dolencias, etc., tienen un propósito común, llamar nuestra atención, indicarnos que hay algo que debemos atender, cosas que ajustar o elementos de los cuales nos debemos liberar. Lastimosamente, una de las reacciones más comunes, en lugar de escucharnos, es adormecer, negar o evadir esas manifestaciones, sin tomar las medidas adecuadas, sin considerar mayores cambios.

¿Cuáles ajustes podría estar sugiriéndonos la ansiedad?

- Modificar la manera en la cual vivimos nuestra experiencia vital.
- Realizar una limpieza de cargas emocionales, como culpas o resentimientos, esto implica perdonar y perdonarnos.
- Dedicarnos tiempo de calidad.
- Conectar con nuestro propósito de vida.

- Descansar.
- Desconectar de situaciones que nos drenan innecesariamente nuestra energía.
- Aprender a establecer límites.
- Dejar de hacernos los todopoderosos y tomar acciones que nos aligeren.
- Buscar ayuda para atender conflictos emocionales que no podamos resolver a través de nuestros propios recursos.
- Dejar de culpar a los demás de las experiencias indeseadas de nuestras vidas.
- Perder la necesidad de añorar el pasado.
- Tomar decisiones en lugar de mantenernos en la inacción o la evasión.
- Dejar de pretender que quienes nos rodean cambien.
- Soltar el perfeccionismo.
- Aprender a estar presentes.

Estos son solo algunos ejemplos de lo que podría querer decirnos la ansiedad, en su lenguaje tosco, atropellante, invasivo... Pero que quizás, de no comunicarse de esa manera, no tendría nuestra atención.

Miremos hacia adentro un poco, abracemos con amor el punto en el cual nos encontramos y preguntémonos qué hay en nosotros que de ajustarlo, nuestra vida sería más ligera y fácil de llevar. A veces tomar la decisión de reconciliarnos con nosotros mismos, es lo que necesitamos para dar el giro que nuestro ser está pidiendo de manera de desesperada.

Tómate un segundo para pensar qué mensaje pensarías que la ansiedad intenta darte. Para este ejercicio mantén al margen cualquier prejuicio que hayas asumido con respecto a ella, y simplemente limítate a pensar, quizás guiado por los ejemplos dados, qué podría querer decirte.

Me marcharé cuando:

____

____

____

____

ANUNCIOS DE LA ANSIEDAD

Nuestro sistema antes de instaurar un estado de padecimiento de ansiedad, da señales más sutiles de alerta, un tic nervioso, el no poder conciliar con facilidad el sueño, un llanto repentino sin causa aparente, dolores o contracturas musculares, agotamiento físico excesivo y constante, sensación de no poder más, incapacidad para concentrarnos, etc.

Sin embargo, normalmente no somos muy expertos en percibir, mucho menos interpretar, esos mensajes más sutiles. Luego decimos que la ansiedad apareció de la nada o a raíz de un evento específico. Pero hay altas probabilidades de que antes de padecer de ansiedad, recibiéramos señales más sutiles.

En lo personal, por ejemplo, comencé a sentir una preocupación exacerbada por situaciones de sencilla resolución, además estaba bastante inapetente y quizás por ello sentía una especie de debilidad y agotamiento físico sostenido. Mi hijo para ese entonces tendría unos dos años y yo intentaba sacar fuerzas de donde no tenía para seguir el ritmo de juegos y demanda habitual de pequeños en esas edades.

A pesar de que mi vida para ese entonces estaba de cabeza, una parte de mí justificaba esas señales, relacionándolas con mi condición de mamá primeriza. Temía no ser capaz de ajustarme a los requerimientos y mostrar incapacidad o debilidad en lo que suponía que para ese momento era mi principal rol.

Esos pensamientos me hicieron evitar expresar cómo me venía sintiendo, invalidándome, intentando ocultar en alguna cajita de mi ser el torbellino que se había formado en mi interior, el dolor que me consumía y los miedos que cada día se apoderaban más de mí.

El desbalance emocional no atendido se reflejaba en mi cuerpo. Recuerdo tics nerviosos que viajaban de un lugar a otro, vivía con alguna pequeña parte de mí con vida propia, entre espasmos y brincos. La rigidez de mi cuello se convirtió en un estado permanente... Y ni hablar de los dolores, ya no solo sentía que me dolía el alma, sino que no podía con mi cuerpo.

No ignores las señales, si tu cuerpo habla, ¡escúchalo!

En mi caso (y seguramente también en el tuyo), hubo una advertencia clara y la desestimé. Lamentablemente no solemos dar mayor relevancia a las manifestaciones previas a la instalación de la ansiedad, y nuestro sistema como que busca medidas un tanto más radicales para hacernos reaccionar. Esto, así como cada situación que nos invita a sanar, nos invita a prestarnos atención.

Si no escuchas los susurros, tu cuerpo y tu mente gritarán por tu atención.

CONSCIENCIA Y COMPROMISO

Mientras más comprometidos estemos con hallar la intención de fondo de la ansiedad, más sencillo se nos hará transitar por un camino de recuperación y de creación de nuestra mejor versión.

Cuando comencé a padecer de ansiedad, debo reconocer que me desatendí totalmente, subestimé los procesos que estaba atravesando, me sentía muy frágil, y hoy en día estoy convencida de que parte de las manifestaciones

y cómo buscaba cubrirlas, eran un llamado desesperado de ayuda, de apoyo. Eran una declaración de que todo lo que estaba ocurriendo en mi vida me estaba superando, me veía pequeña y con pocos recursos para afrontarlo.

Ya pudiendo ver el pasado de otra forma, entiendo tantos mensajes, tantas señales, le doy profundas interpretaciones a lo que sentía, a lo que manifestaba, todos los ajustes que mi ser pedía a gritos que realizara...

Los síntomas que manifesté y cómo los abordé, no eran más que muestras del miedo que me desbordaba. El marco de desarrollo de mi vida era muy complejo, y la manera de integrar cada acontecimiento no me favoreció.

El hecho de tener que acostumbrarme a la ausencia de mi madre (recién fallecida), a estar sin mi pareja (recién separada y en proceso de divorcio), con un niño muy pequeño, sin mi estilo de vida habitual, ya que mi núcleo laboral y personal cambió radicalmente de un momento a otro, contribuyeron a que mi estabilidad mental se tambaleara, por no decir que se derrumbara.

Yo fui alimentando mis miedos, en lugar de mi confianza, abriéndole paso a la ansiedad. Incluso

inconscientemente la convertí en mi salvoconducto, en una forma de justificar la posibilidad de fallas o tropiezos en alguno de mis roles o en mi manera de afrontar los procesos en curso. La ansiedad se convirtió en un buen argumento ante mis ojos y ante los de los demás, para no lograr armar prontamente las piezas revueltas de un rompecabezas que asumía ya bastante adelantado.

De eso no me di cuenta en un principio, pero en cuanto tuve mayor claridad comencé a hacerme preguntas incómodas del tipo: ***¿qué gano o qué puede creer mi mente que gana padeciendo de ansiedad?*** Siempre detrás de una enfermedad, de un padecimiento, hay una respuesta inconsciente, algo que nuestro ser pide y que no hemos sido capaces de dárselo. Quizás ahora no des con la respuesta, pero si indagas, la hallarás, incluso cuando ya el interés en saberlo haya disminuido o desaparecido.

Cada uno tendrá sus propias justificaciones, sus propias historias de vida, sus propios puntos de inflexión y sus propias necesidades de cambios y de ajustes. Lo importante es conocernos mejor, aprender a escucharnos, entender nuestra mente y trabajar conscientemente en alimentar los programas que nos

hacen bien, que nos mantienen en una posición alineada con lo mejor de la vida, independientemente de si lo que ocurre es, o no, lo que nos gustaría.

Un proceso consciente nos permitirá tomar la responsabilidad de lo que nos está ocurriendo y con ello, algo de estabilidad y control en medio de tanta turbulencia. Ojo, que con control me refiero a la decisión de dirigir nuestros pasos en determinada dirección. Porque si hay algo que no procuraremos es controlar a la ansiedad...

En mis talleres (de AnsiosaMENTE), una pregunta introductoria era: *¿qué los hizo tomar este taller?* Y al menos un 50% de las personas respondía: *controlar la ansiedad*. Vaya que es un deseo común bajo estas circunstancias, pero es un objetivo que no se logra por la vía que normalmente transitamos. Digamos que es la consecuencia de muchas acciones, pero no debe ser el objetivo preliminar.

Ciertamente, cualquier cosa que buscamos controlar, termina por controlarnos.

ASUMIENDO RESPONSABILIDAD

En el marco de un proceso consciente, la intención es desligarnos de la necesidad de culpar a otros o a nuestro entorno por lo que nos está ocurriendo. Es importante familiarizarnos con la idea de que aun cuando podamos identificar un punto de inflexión o de detonación, lo que nos ocurre corresponde a la manera en la cual integramos las experiencias a nuestras vidas, más que las experiencias en sí.

> «Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra libertad y nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad».
>
> Viktor Frankl

Nos vemos tentados a responsabilizar a personas y a eventos: *desde que me divorcié, debido a los abusos que viví, cuando presencié esa pelea, luego de ese incendio, cuando mi padre se fue…* Claro que puede haber un evento gatillo, pero es lo que pasa en nosotros lo que define el desarrollo.

Quizás es más sencillo pensar que: *cuando mis hijos crezcan, cuando me acostumbre a las ausencias, cuando cambie de trabajo, cuando me mude, cuando el gobierno cambie o cuando tenga mayores ingresos económicos*, la realidad será más llevadera y la ansiedad desaparecerá...

Asumiendo que la ansiedad desaparecerá al mejorar alguna situación, que no es por desanimarte, pero en la mayoría de los casos no desaparece ante un cambio de circunstancias, sino de mentalidad, ¿qué hacemos mientras tanto? ¿Qué hacemos mientras esas condiciones adversas están presentes, mientras buscamos la mejor manera de afrontarlas y superarlas?, o bien preguntémonos, ¿qué hacemos cuando colocamos nuestra sanación en eventos que quizás no dependen de nosotros o al menos no de manera exclusiva?

Pues cedemos el mando, nos victimizamos, nos convertimos en presa de lo que ocurre a nuestro alrededor, nos alejamos del rol de directores y simplemente somos un músico más de la orquesta que toca su instrumento de acuerdo a la batuta que no le pertenece.

Puede que esa posición resulte cómoda, pero créeme, no favorece en lo absoluto. Si estás leyendo este libro,

estás buscando vías para sanar, **sanar realmente**, entonces aprópiate de que tu intención es desligarte de la ansiedad, más que habituarte a su existencia en tu vida.

Si eso es lo que procuramos, un punto elemental es responsabilizarnos de nuestro proceso, de nuestra creación, de la potestad que tenemos para tomar un camino u otro y de realizar los ajustes necesarios para salir fortalecidos de esta experiencia.

De seguro habrás escuchado o leído, incluso de profesionales dedicados al área de la psicología y psiquiatría, que la ansiedad no se cura, que una vez que se dispara en nuestro sistema, se vuelve una condición crónica. Pero te invito a formar parte del gran número de personas que aseguramos que sí se cura, que puedes haber padecido de ansiedad y luego no volver a ver tu vida afectada por sus trastornos, o quizás sí, pero con la capacidad de volver a liberarte de ella.

¿QUIÉNES NO SE CURAN?

¿Quiénes alimentan esas estadísticas de que la ansiedad no tiene cura? Quienes no toman responsabilidad en

sus procesos de recuperación, quienes no le dan un significado a lo que les está ocurriendo, quienes se mantienen culpando a otros, a Dios o al destino de lo que están sufriendo. No se curan quienes no están dispuestos a relacionar lo que ocurre en su vida con lo que están padeciendo, quienes se resisten a mirar la ansiedad de una manera diferente, quienes se enganchan a soluciones que solo los llevan a desconectarse más de un proceso que les está invitando a abrir los ojos.

Más allá de haberte sentido aludido por cualquier elemento del listado anterior, yo confío en que tú estás dispuesto a ubicarte de este lado (de los que creemos que sí se cura), en que si estás acá, sumarás tu testimonio de que la ansiedad se supera.

Acostúmbrate a creer en lo que te favorece y descartar o al menos cuestionar, lo que te vincula a una condición que no deseas para ti.

No voy a mentirte, no es que sea lo más sencillo que harás en tu vida, pero tampoco requerirá acciones que no puedas tomar, sí mucho compromiso, confianza en ti y

en que tienes lo necesario para salir de esto, constancia, enfoque y determinación.

Yo creo que cuando hablamos de nuestras vidas, si se trata de vislumbrar dos caminos: vivir de rodillas ante la ansiedad o cambiar la manera en la cual podemos venir haciendo las cosas, la elección es obvia. Valdrá el esfuerzo comprometernos y abrir nuestra mente y nuestro corazón a todo lo que nos pueda ayudar a liberarnos de esas cadenas que nos someten.

«No se puede desatar un nudo sin
saber cómo está hecho».

Aristóteles

No vinimos a esta experiencia a ser esclavos de nada, mucho menos de una condición que a fin de cuentas, es humo... pero para ser conscientes de ello e integrar esa manera de apreciarla, tenemos que conocerla, quitarle las capas, verla de frente... y eso querido lector, es uno de los objetivos de este libro: **desenmascarar a la ansiedad.**



Capítulo 2

LA MULTIFACÉTICA ANSIEDAD

Los trastornos de ansiedad pueden presentarse de diversas formas, con sintomatologías muy variadas que serán particulares para cada quien, e incluso, dependiendo del síntoma o la manifestación física, pudiesen dar ciertas ideas de lo que encierran de fondo a nivel emocional.

Un trastorno de ansiedad aunque lejos está de definirnos, habla mucho de nosotros, habla de cómo vemos la vida, de qué nos dijeron de pequeños, de que esperamos de los demás, de cuánto confiamos en la vida y sus procesos. Cuando padecemos alguno de ellos tenemos una oportunidad de oro de rescatar alguna parte de nosotros que necesita atención, que no sabe cómo afrontar sus miedos, que se siente frágil e insegura ante su entorno.

Sinceramente qué nombre reciba el trastorno que padecemos no va a marcar mayor diferencia, porque la salida que buscamos atravesar es común para todos. Sin embargo, me parece importante que puedas entender un poco mejor a qué te estás enfrentando y qué estás albergando en ti. Por ello quiero hablarte de los trastornos de ansiedad más frecuentes, acotando que es posible que ellos se presenten de forma individual o combinada.

TRASTORNO DE PÁNICO

El trastorno de pánico tiene lugar cuando una persona sufre ataques de pánico de forma recurrente, y mucha de su energía se consume en el temor de que se presente un nuevo evento.

Quien padece de ataques de pánico, afronta episodios en los cuales su sistema físico se altera de manera intensa en un corto período de tiempo, así como también se perturba su procesamiento mental habitual, incrementándose los pensamientos negativos, especialmente los relacionados con las alteraciones que presenta el cuerpo físico, mientras que la emoción predominante es el miedo.

Para los ataques de pánico he decidido desarrollar un capítulo completo, especialmente por la cercana relación que tuve con ellos, y, no menos importante, por su presencia como elemento común en diversos trastornos de ansiedad.

TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

Quienes padecen de ansiedad generalizada, suelen vivir en una angustia constante, se preocupan excesivamente y de una manera aparentemente incontrolable por todo, abarcando desde los más simples detalles, hasta los problemas que salen por completo de su alcance de resolución. Se evidencia una clara desproporción entre los niveles de ansiedad y el impacto potencial de algún evento.

Lo habitual en estos casos es sobrepensar las cosas en un marco catastrófico o negativo, resultando bastante agotador debido a que tanto el cuerpo como la mente parecen estar en constante y desgastante actividad. De esta forma, la posibilidad de concentrarse en algo más que no sean los motivos de angustia, se ubica en un estado remoto.

Quienes padecen de este trastorno, tienen a su vez altas dificultades para lidiar con la incertidumbre y tienden a presentar dudas al momento de tomar decisiones, ya que predomina el miedo a enrumbarse por la equivocada. Esto puede incrementar las relaciones de dependencia que le aporten validación y seguridad a lo que ejecutan, o bien retrasar los pasos que den, por no haber podido

decidir por sí mismos, o no haber realizado algún tipo de referéndum consultivo que le permita inclinarse por alguna de sus opciones.

Evidentemente poner nuestras decisiones en manos de otros, trae muchas consecuencias, porque lo más probable será que cada quien responda de acuerdo a sus propios criterios, que no necesariamente van a coincidir con lo que necesitamos, nos haría bien o nos agradaría... Si vamos a someter nuestros pasos a votación, nuestro voto debe tener más peso, en especial aquel que emitimos cuando cerramos nuestros ojos y escuchamos a nuestro corazón. No hay mejor guía que una intuición desarrollada. Tú alma siempre guiará tus pasos.

«La intuición es una facultad espiritual y no explica, simplemente señala el camino».

Florence Scovel Shinn

TRASTORNO FÓBICO, CON MIEDOS ESPECÍFICOS O INESPECÍFICOS

Quien padece de alguna fobia presenta miedo intenso ante determinados objetos, situaciones, personas o personajes, animales, etc., a tal nivel que con solo imaginar la presencia de algún elemento de estos en sus vidas, pueden experimentar elevados niveles de angustia, así como todas las manifestaciones físicas y mentales relacionadas.

Entre las fobias más frecuentes podemos mencionar:

Fobia social

Miedo a estar en ambientes sociales que se consideren amenazantes. Se vincula con la imagen que se proyecta ante otra persona o grupo de ellas. Miedo a hacer el ridículo, a ser rechazado, a no lograr llenar las expectativas.

Esta fobia limita de manera sustancial la mayor parte de las interacciones sociales, hablar en público, conocer nuevas personas, comer delante de los demás, mostrarse de cualquier manera ante otros, ir a baños públicos, etc.,

mientras que fomenta las actitudes de aislamiento, de claustro o de limitado contacto social.

Agorafobia

Condición caracterizada por el miedo a estar en cualquier lugar en donde se perciba alguna dificultad para escapar o recibir ayuda en caso de necesitarse, en especial ante un potencial ataque de pánico.

Ir a un centro comercial, a un concierto, desempeñarse en determinados cargos o funciones, asistir a la universidad, puede representar un gran reto.

En ocasiones, la agorafobia puede ser incapacitante. La angustia que genera la idea de salir de las *zonas seguras*, puede causar que quien la padece opte por limitarse a determinados entornos, aunque ello implique sacrificar la mayor parte de sus actividades.

Acrofobia

Se caracteriza por la presencia de miedo irracional a las alturas. Se estima que este trastorno es padecido

por un porcentaje que se ubica entre el 5% y el 10% de la población[2].

La acrofobia puede limitar la vida de quien la padece, ya que existirá la necesidad de evitar situaciones que le afecten, como por ejemplo: desplazarse vía aérea, vivir en pisos elevados, pasar por puentes, pasarelas, desempañar diferentes labores que involucren altura o participar en ciertas actividades recreativas como montañismo, paracaidismo, montañas rusas, etc. Incluso en muchos casos puede ser suficiente mirar a otra persona en las alturas para presentar los síntomas de la fobia.

Mi papá por ejemplo padeció de acrofobia y recuerdo sus intentos por subirse conmigo a sencillas e infantiles atracciones en los parques de diversiones. Solo un instante transcurría entre el inicio y la interrupción de la *diversión* que nos devolvía a la altura segura del suelo. Para él era suficiente ver a alguien sobre una escalera para sentirse mareado, y ni hablar si era sobre un andamio. No recuerdo que limitara su vida cotidiana,

2 Según: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-RT) de la American Psychiatric Association (APA).

pero estoy segura de que dejó de tomar muchas oportunidades por no haber superado ese trastorno.

Claustrofobia

Fobia a los lugares cerrados. Quienes la padecen buscan normalmente evitar exponerse a las situaciones de riesgo, procurando para ello sustitutos *seguros*, que los mantengan alejados de los lugares cerrados o que den esa sensación.

Situaciones como estar en un ascensor, un tren, un automóvil, una habitación pequeña o llena de gente, consultorios, equipos médicos de diagnóstico, pueden desencadenar reacciones asociadas a la fobia. Siendo la respuesta más común la evitativa, que da aparentes soluciones como: subir o bajar por escaleras, desplazarse a pie a los diferentes lugares, no realizarse ciertos exámenes médicos, etc.

Antes de padecer de ansiedad, una amiga me relató que en alguna oportunidad había ofrecido trasladar en su carro a su vecina desde donde vivían hacia su trabajo, y que en un trayecto con tráfico pesado la chica comenzó a desesperarse, gritando de forma descontrolada,

llorando sin causa aparente, sin poder dar explicación... Cuando escuché el relato, en medio de mi más absoluta ignorancia, lo que pensé fue que esa chica estaba *loca*. ¿Quién me pudiese haber adelantado que viviría escenas como esa años más tarde y que me tocaría recordar a esa chica con tanta compasión?

TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

Quienes padecen de trastornos obsesivos-compulsivos tienen pensamientos o ideas recurrentes y persistentes, que generan temor o las llamadas en este contexto obsesiones, y realizan comportamientos repetitivos o rituales con el intento de controlar el miedo, que serían las llamadas compulsiones.

Ejemplos de conductas de personas con padecimientos de TOC:

- Revisar de forma repetitiva el cierre de llaves de agua.
- Chequear que las hornillas estén apagadas.
- Verificar si se llevan los documentos de identificación consigo repetidas veces.
- Acumular objetos sin aparente utilidad o valor.
- Lavarse compulsivamente las manos.

- Repetir verbal o mentalmente frases o palabras a modo de ritual.
- Obsesiones religiosas.

Cabe destacar que el no hacer lo que asocian a su protección les genera mucha angustia y los hace sentir inseguros o en riesgo de afrontar algo indeseado.

Como en todos estos trastornos, pueden ir desde manifestaciones leves, hasta muy severas e incluso incapacitantes, donde una persona puede dedicar horas de su día a repetir persistentemente una acción, respondiendo a la necesidad de calmar el pensamiento intrusivo asociado a ello.

La gran mayoría de nosotros, aun sin padecer de alguno de estos trastornos, presentamos cierta ansiedad ante todo aquello que se desvía de lo que esperamos o de lo que nos hace sentir cómodos, lo cual no debería representar mayor problema. Si la conducta se torna incontrolable, si sentimos que nos supera o nos limita el desenvolvimiento regular en nuestras vidas, es probable que cumplamos con los criterios para ser diagnosticados con un Trastorno Obsesivo Compulsivo.

TRASTORNO POR ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

Este trastorno viene derivado de un evento traumático que generó gran impacto negativo a nivel emocional. Ejemplos de esos eventos pueden ser: accidentes, atracos, violaciones, muerte de alguien cercano o cuyas condiciones crearon gran impresión, etc.

Muchas veces un evento traumático marca un antes y un después de los padecimientos de ansiedad. En muchos casos la mente para ese entonces viene programándose con cierta predisposición a la ansiedad, y las emociones de miedo y angustia acumuladas *explotan*, como si una llama se acercara a una montaña de pólvora.

Al padecer TEPT pueden presentarse este tipo de manifestaciones:

- **Reviviscencias:** *flashbacks* o recuerdos incontrolables del evento traumático.
- **Pesadillas:** sueños desagradables recurrentes sobre el evento.
- **Angustia grave:** sentimientos intensos de miedo.
- **Cambios emocionales:** incluyen una persistente sensación de miedo, tristeza o ira, a menudo

acompañada de una disminución en la capacidad de experimentar placer o alegría.

- **Cambios en la sensibilidad y reactividad:** sensibilidad alterada ante los estímulos, reacciones exageradas de lucha o huida, y tendencia a estar en estado de alerta.
- **Evitación:** evitar cualquier elemento relacionado con el evento, personas, lugares, sonidos, actividades, etc.

Es increíble cómo un programa instaurado en corto tiempo, puede condicionar el resto de la vida de una persona. Unos pocos segundos pueden convertirse en años de pesadillas.

Una persona que se atraganta con algo mientras come, muchas veces vive el resto de su vida sin poder ingerir un alimento con el mismo disfrute con el que lo hacía antes del evento. Alguien que sufrió un abuso sexual, puede relacionar cualquier acercamiento físico como una amenaza a su integridad, afectando su desenvolvimiento y relaciones de forma indefinida. La mente si la dejamos actuar sin coto puede someternos de muchas maneras.

TRASTORNO POR ABUSO O ABSTINENCIA DE SUSTANCIAS

Quienes lo padecen se ven afectados por el abuso de ciertas sustancias o por el abandono, reducción o tolerancia en cuanto a las dosis habituales de consumo.

Acá podemos mencionar cualquier tipo de drogas, lícitas o ilícitas, que hayan generado en el nuestro sistema algún tipo de dependencia o de adicción.

TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Quienes padecen este trastorno temen de manera frecuente alejarse de una persona o incluso cosa, anticipando terribles escenarios como consecuencia de dicha separación.

La ansiedad por separación puede presentarse en niños pequeños, hasta los dos años aproximadamente, si luego aparece o reaparece, cabe que sea abordada como un trastorno dependiendo del cuadro específico.

TRASTORNOS DE DESPERSONALIZACIÓN - DESREALIZACIÓN

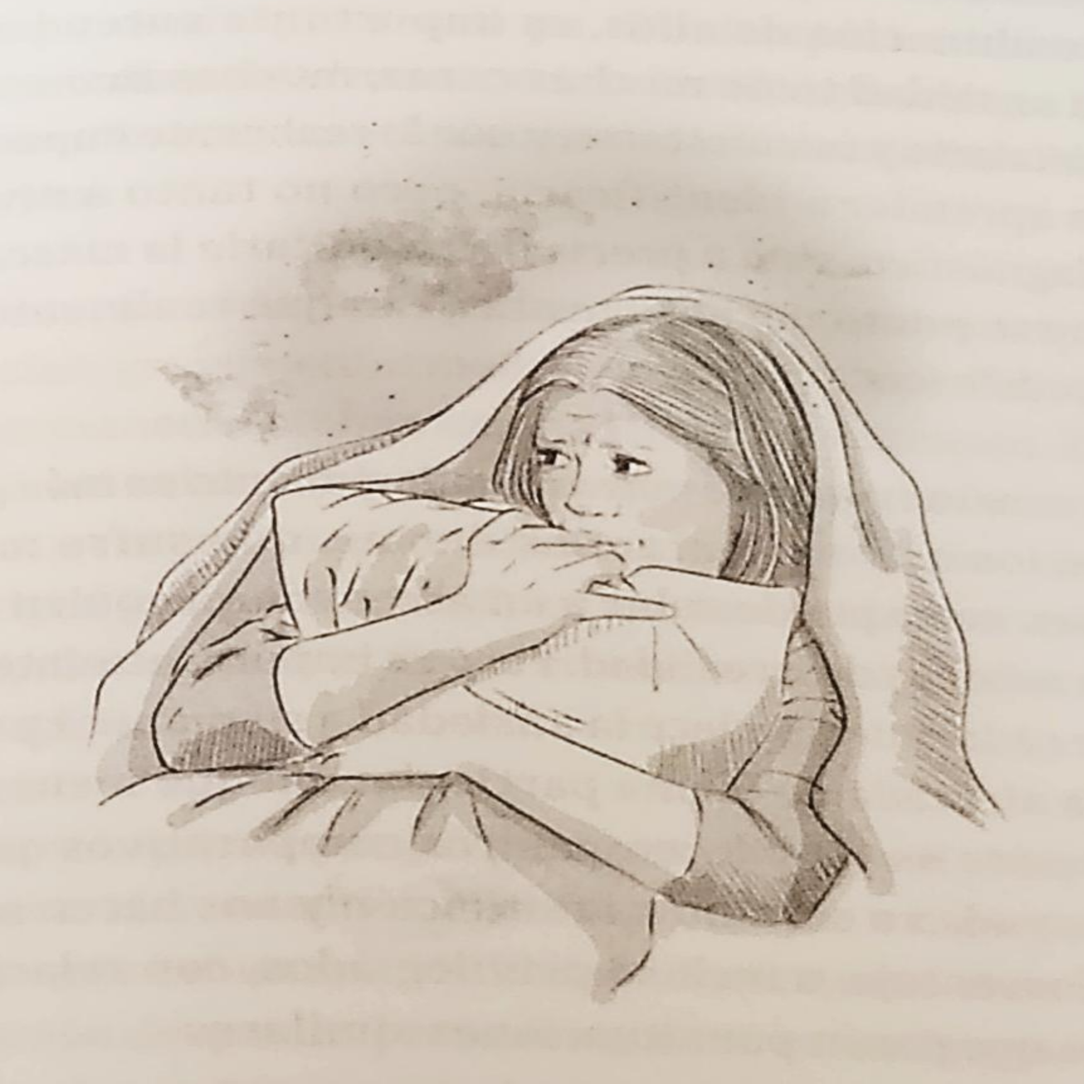
Despersonalización

En este tipo de trastornos, quien lo padece siente separación de sí mismo y se aprecia sin control sobre sus actos y pensamientos, como si solo pudiese observar desde afuera su proceder. Pueden mirarse al espejo sin reconocerse, percibirse a sí mismos como autómatas. En estos casos prevalece la poca capacidad de respuesta emocional ante las demandas de las diversas situaciones.

Desrealización

Predomina la sensación de irrealidad, dudando de todos los elementos tangibles como una muestra de existencia. Quien la padece siente dudas sobre la realidad de lo que experimenta, de su mundo, de su entorno. Se puede sentir que se vive una película o un sueño, o se forma parte de alguna *Matrix*. Los objetos o personas del entorno pueden percibirse deformados, opacos, muy brillantes, etc.

Evidentemente estas manifestaciones en aparición individual o combinada resultan incómodas para algunos, y prácticamente intolerables para otros.



Detrás de todos estos trastornos hay un factor común y es el miedo. Miedo que normalmente se alimenta de nuestra manera de reaccionar ante cualquiera de

los estímulos frente a los cuales hemos creado una asociación mental (y neuronal).

Más allá del tipo de trastorno que se padece, o la combinación de ellos, es importante entender que la ansiedad tiene muchas caras, muchas maneras de instalarse y manifestarse, y que lo realmente importante es aprender a identificarla, pero no tanto a nivel de diagnóstico, sino a precisarla, a quitarle la máscara, y en ese punto darnos cuenta de lo que realmente es y puede hacer.

Es común creer que nuestro padecimiento es más grave que los que enfrentan los demás, que sufre menos quien no se puede subir a un ascensor que quien tiene sensaciones de irrealidad. Pero es importante entender que cada quien padece la ansiedad a su manera y ve su vida afectada de forma particular. Lo que menos nos conviene es establecer cuadros comparativos que no nos ayudan a solventar la situación y nos hacen sentir en desventaja, o incluso privilegiados, con relación a otros que pasan por situaciones similares.

En mi caso podría decirte que tuve una combinación de trastornos, presenté trastorno de pánico, ansiedad generalizada, algunos comportamientos obsesivo-

compulsivos, trastorno por separación y un toque de agorafobia... ¡Vaya cóctel!

Sentía que no había nadie en el mundo que lo pudiese estar pasando peor que yo. Decía *ojalá sintiese despersonalización al menos*, con la justificación de que lo consideraba una especie de anestesia ante esa horrible situación.

Sostenía absurdas comparaciones con personas que padecían graves enfermedades y sentía que ellos de alguna manera estaban en una situación ventajosa. Era mucho más claro lo que tenían que hacer para curarse. Todavía creyendo que todas las enfermedades tiene un origen psicoemocional, en ese momento me sentía desligada de muchas de las creencias que me hubiesen favorecido.

Me sentía, quizás por primera vez en toda mi vida, una víctima, sin entender aún hacia dónde me convenía dirigir mis esfuerzos. Me hallaba incomprendida, con la sensación de que las personas que me rodeaban y sabían lo que afrontaba, me miraban con lástima, e incluso con dolor, por no poder entender qué me pasaba, por no poder ayudarme de manera efectiva, por ver mi vida decaer a gran velocidad. Eso me provocaba una pena

adicional, estaba haciendo sufrir a quienes me amaban y eso menos aún, podía controlarlo.

Una de las creencias que traté de mantener, incluso en mis peores condiciones, es que nuestro cuerpo tiene lo necesario para sanar cualquier condición, que nuestro sistema tiene el mejor laboratorio y que nuestra alma y nuestra mente son nuestros principales activos.

Esto me conducía a ser muy resistente a los tratamientos convencionales para la ansiedad, que para ese momento consideraba que complicaban más los cuadros, sin generar sanación real en quienes padecían de estos trastornos. Concluía que si esas alternativas fuesen realmente efectivas, nadie a estas alturas de la historia padecería de ansiedad, y vaya que la misma está más que presente en la actualidad.

Soy amante de entender qué es lo que me ocurre, por eso busco las mejores fuentes de información, asesorarme con especialistas, buscar testimonios, estudios, etc., con el fin de orientarme hacia la salida de una condición, no a una aparente solución y mucho menos a lo que me encadenará a ella (al menos de acuerdo a mi intuición y conocimientos).

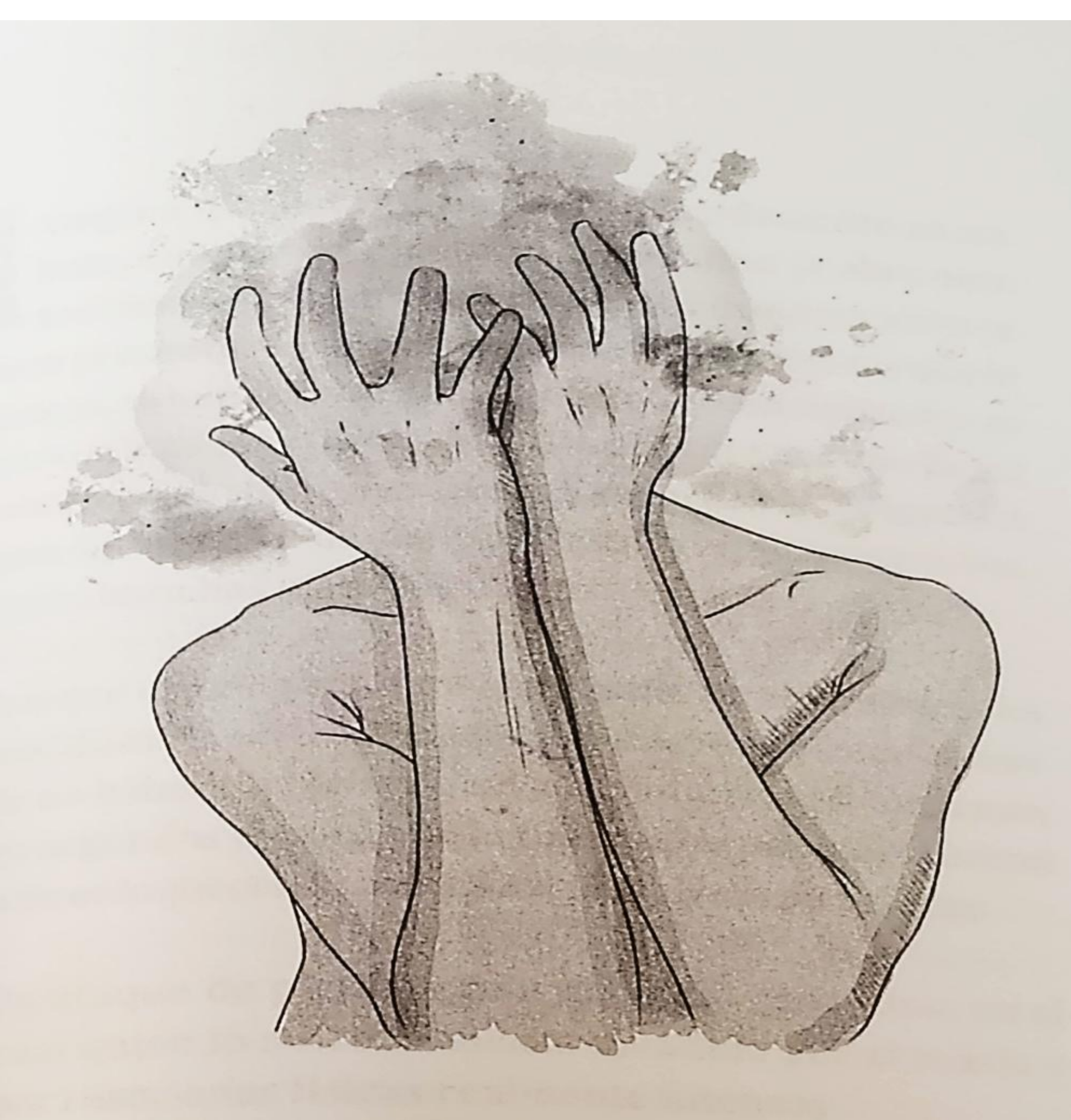
A pesar de encontrarme en esa búsqueda e ir incursionando en las opciones con pasos tímidos, sin tener certeza de los resultados, al menos estaba segura de cuáles caminos quería evitar.

Afortunadamente de tanto procurarlo, el camino de salida apareció, o al menos fui capaz de verlo, porque siempre estuvo allí, y aquí estoy con estos reflectores, con toda la intención de iluminar el tuyo, para que lo reconozcas y te animes a recorrerlo.

Cada una de las personas que han sanado deben convertirse en foco de inspiración, en ellas podemos encontrar respuestas, con ellas tiene sentido compararnos. Ellas asumieron una postura determinada que las trajo de vuelta a la vida, seguramente con una mente mucho más amplia, una conexión con lo realmente importante y una confianza en sí mismas que quizás nunca experimentaron en tal magnitud.

No importa lo que algunos digan, tú enfócate en que te vas a recuperar.

Tienes TODO lo necesario para llevar a cabo los ajustes requeridos. Enfócate en que vas a sanar, en que vas a superar esto, con la ventaja de saber que muchísimas personas ya han trazado y recorrido exitosamente su ruta hacia la salida, que ciertamente es muy personal, pero que contiene elementos comunes que son los que quiero dejarte acá como referencia para colaborar en tu proceso.



Capítulo 3

MIEDO AL MIEDO: ATAQUES DE PÁNICO

Imagina que estás navegando plácidamente en un bote, cuando de repente, un remolino se abre ante tus ojos, y justo abraza tu bote... La desesperación se hace presente, tu corazón late con fuerza, sientes que te ahogas, te hundes, quieres salir a flote, pero no puedes, es como si algo más fuerte que tú te sujetara por uno de tus tobillos y solo te dejara salir a la superficie por segundos para agarrar algo de aire. Todo estaba en aparente calma, pero ahora has visto a la muerte de cerca.

Aunque ese remolino solo ha estado en tu mente, se ha sentido muy real... Así se siente el ataque de pánico, a pesar de no haber un peligro real a la vista, nos encontramos en segundos al borde de la muerte, de perder el control o de enloquecer, al menos así lo cree nuestra mente.

Un ataque de pánico es un episodio repentino, en el cual quien lo sufre se siente invadido por el miedo y por reacciones físicas realmente intensas.

Un ataque de pánico se puede producir en el contexto de cualquier trastorno de ansiedad. El hecho de haber experimentado alguno, no necesariamente implica que se repetirá, pueden presentarse casos puntuales y aislados de ataques de pánico, sin que ello implique un trastorno presente o futuro.

Los ataques de pánico se caracterizan por ocurrir sin una razón aparente, dando la sensación de peligro inminente. Durante el episodio predominan síntomas que asemejan la experiencia a la de estar al borde de la muerte, de la locura o de perder el control.

Muchas veces no logramos identificar qué detona el ataque de pánico, algunas personas afirman cosas como: *apareció de la nada, yo estaba muy tranquilo, cuando de repente...* La verdad es que siempre hay una razón, y normalmente, esa razón está en tu mente y se asocia a esos pensamientos a los cuales les vienes dando atención, o a ese programa en ejecución continua, que de una manera muy particular intenta salvarte la vida, responsable de que se dispare la respuesta del organismo ante pensamientos atados a cualquier situación amenazante.

En tan solo escasos minutos el cuerpo se inunda con hormonas y neurotransmisores, sustancias químicas que en este caso, se encargan de preparar nuestro cuerpo ante la amenaza, buscando el enfrentamiento, la huida o el desvanecimiento. Debido a ello el cuerpo manifiesta cambios drásticos en su funcionamiento y puede presentar ciertas manifestaciones físicas que, de mencionar las más comunes, serían: aumento en la frecuencia de nuestras pulsaciones, sensación de ahogo,

boca seca, presión arterial elevada, etc. Todo ello, como iremos viendo, tiene una razón de ser con un origen fisicoquímico, donde nuestro cerebro únicamente busca nuestra protección.

Estas manifestaciones y muchas otras que no hemos nombrado, tienen una relación con lo que nuestro cerebro asume que estamos necesitando, porque para él nos encontramos ante una situación de peligro, y debemos prepararnos para sobrevivir. Cada uno de esos síntomas está asociado a ajustar nuestro cuerpo al estado de emergencia que nuestra mente cree experimentar.

Instintivamente nuestro cuerpo está tratando de mantenernos con vida ante una amenaza, pero esa amenaza no es real, las manifestaciones físicas, sí lo son, ¡vaya que lo son!

Nuestro sistema nervioso aprende a generar estos síntomas, somos nosotros quienes los creamos de manera anticipada. En nuestro cerebro, una vez que se produce un ataque de pánico, se teje una red neuronal que anticipa la amenaza, por lo que podríamos descartar que nuestros ataques de pánico, en especial cuando son recurrentes, vienen de la nada, normalmente los alimentamos, los llamamos y los creamos con antelación.

Nada exterior está creando el ataque de pánico, eres tú quien lo hace. Es tu programación la que activa tu sistema simpático, el cual forma parte de tu sistema nervioso y acondiciona tu cuerpo para situaciones de peligro. Por fortuna puedes trabajar en tus programas, buscando crear algo diferente. Así que, si ves la ansiedad como un problema, podemos decir que, tanto dicho problema como su solución están exclusivamente en cada uno de nosotros.

Te cuento un poco que en mi caso entendí que estaba padeciendo de ansiedad luego de todo lo que se desencadenó desde mi primer ataque de pánico; el cual ocurrió una mañana cualquiera, ante un pensamiento que en condiciones normales no tendría que desatar ninguna, o quizás una muy leve, respuesta de angustia.

Recuerdo que estaba preparando a mi hijo para salir y alistándome también para iniciar la jornada, cuando se me cruzó por la mente una pregunta: *¿qué haré para celebrar el cumpleaños del niño?* Comencé a sentir una presión muy desagradable en mi pecho y mi corazón empezó a latir a 2000 BPM, al menos así lo percibía, se secó mi boca, pensaba, *me estoy muriendo, ¡me está dando un infarto!* Puedo decir que hasta el brazo izquierdo me dolía, por supuesto que cuando asociamos ese brazo con ataques cardíacos, nunca dolerá el derecho.

A propósito, mi madre, que recién había fallecido, sufrió un infarto muy joven, de tal magnitud que por poco le cuesta la vida, y además marcó el inicio de un padecimiento crónico de enfermedades inmunológicas, que comprometían más aún su salud que, desde que recuerdo, nunca estuvo al cien.

Dicho esto, aunque gracias a esta referencia en mi vida me conecté a un mundo muy apasionante de conocimientos de autosanación, conexión mente y cuerpo, etc., aún hoy en día trabajo por desmontar programas que me hacen temerle a las enfermedades, infartos, muerte, incapacidades y afines...

Sí, resulta un tanto irónico, pero una parte de mí es hipocondríaca, y realmente he hecho un gran esfuerzo a lo largo de mi vida para que predomine la otra parte, aquella que confía en el proceso de la vida, la sabiduría de su ser y siente una relación bidireccional de cuidado con su cuerpo, él me cuida y yo lo cuido.

Volviendo al día de mi primer ataque de pánico, en medio de ese maremágnum de sensaciones y emociones, ese cuadro se fue disipando, sin que hiciera mayor cosa por calmarme... la verdad es que quizás hacía lo contrario. El punto es que llevo a mi hijo al colegio, y

al salir comienzo nuevamente a sentirme realmente mal. Iba manejando y mi mente estaba nublada, me sentía desorientada, mis manos se encontraban muy frías, temblorosas y no paraban de sudar.

Mi instinto únicamente pudo hacer que me dirigiera a una clínica, en donde me recibieron, y al escuchar lo que les manifestaba, me dijeron: *el seguro no cubre ataques de pánico*. Mi cara tenía un signo de interrogación gigante, y recuerdo que hasta indignada estuve por la sensación de que demeritaban mi cuadro, que, según mi percepción, amenazaba mi vida.

Me pasaron a la sala de emergencias, me hicieron varios exámenes, todos ellos reflejaban una buena salud física, el médico internista que me atendió fue muy amable conmigo, explicándome que lo que presenté presuntamente se trataba de un ataque de pánico, sugiriendo que debía buscar la manera de procesar de otra forma las cosas que estaban pasando en mi vida. Quizás ese doctor fue la persona más sensata de todo el desfile de especialistas a los que luego recurrí.

A partir de ese día supe por experiencia propia qué era el *miedo al miedo*. No quería volver a sentirme así, tan descontrolada, tan vulnerable, con mi sistema tan

desbocado. Comencé a temer que otro ataque de pánico se pudiese presentar... y obviamente, se presentaron.

Luego de mucho ensayo y error pude darles la vuelta, y para ello me apoyé en algunos puntos que resultarán de gran interés para ti, si como a mí, los ataques de pánico te han afectado de manera importante.

Esta información te servirá de mucho si la integras a tu banco de información cuando los niveles de ansiedad no se encuentren en los picos más elevados, y así, puedas sacarle el mayor provecho cuando más la necesites, que será justamente cuando un ataque de pánico se presente. Asimilar esta información te ayudará a responder de una manera más confiada y conveniente.

PUNTOS CLAVE PARA EL MANEJO DEL ATAQUE DE PÁNICO

Un ataque de pánico no te va a matar

Esto es algo que debes repetírtelo hasta el cansancio. Sé que la sensación es de muerte inminente, pero no va a pasar, ni cerca... Por el contrario, estás más vivo que

nunca, tu sistema tiene el firme propósito de mantenerte con vida. Por más desagradables que sean los síntomas y las sensaciones, tu vida no está en peligro.

Convencerme de este punto fue una de las cosas que más esfuerzo me costó. Durante mucho tiempo, sin importar cuántos ataques de pánico había sufrido, siempre pensaba que moriría, que ese episodio sí acabaría con mi vida. No importaba cuán similar a la experiencia anterior se sintiese, en cada ataque de pánico la sensación era de estar frente a frente con la muerte, lista para llevarme y arrancarme de este plano.

No vas a enloquecer por ataques de pánico

Tu mente está alterada, pero nada tiene que ver con perder la razón, ni se puede considerar la ansiedad como un desencadenante de otras enfermedades mentales.

Es complicado sentir que de un momento a otro, sin causas evidentes todo gira a mil por segundo y no somos capaces de pausar. Es entendible que si no podemos dominar nuestra mente, inmersos en una sensación abrumadora de miedo incontrolable, el temor a la locura

se haga presente. Créeme, nadie que haya perdido la cordura temió jamás por ello.

No vas a sufrir un ACV ni un infarto por un ataque de pánico

Muy probablemente ya pasaste por la etapa de ir a la clínica a chequear todo en tu sistema, y seguramente tus exámenes médicos están bien. Cree en esos resultados, cree en tu cuerpo y cree en ti y en tu capacidad de superar este desafío.

Un ataque de pánico no representa un riesgo para tu salud. No tienes que ir al médico cada vez que aparezca alguno, tu cuerpo físico afortunadamente está bien, y no es necesario ni favorable, intentar convencernos de lo contrario, de que *hay algo más que los médicos no ven*, o *yo sé que tengo algo mal*... No hay nada que corregir en nuestro sabio cuerpo, que, de acuerdo a lo que se espera, está respondiendo a los requerimientos de la ocasión.

No te vas a asfixiar por un ataque de pánico

No te vas a ahogar, ni dejarás de respirar. El aire seguirá fluyendo en tu sistema. Incluso si intentaras dejar de respirar, no podrías hacerlo. Sé que sentimos que la respiración se dificulta, que no podemos tragar, que el aire se agota, pero esto se debe a que estamos teniendo una respiración superficial, propia de momentos de exigencia física, pero totalmente suficiente para mantenernos con vida.

Sé que la sensación puede ser aterradora y más cuando se combina con otros síntomas. Respirar en una bolsita de papel es muy útil cuando nuestra mente requiere comprobar que hay aire entrando y saliendo de nuestro cuerpo.

No te harás daño, ni le harás daño a quienes estén contigo

Puede que tengas pensamientos catastróficos, atemorizantes o insanos, pero tu mente quiere protegerte, no vas a hacerte daño, ni vas a afectar a nadie que esté cerca.

Sí hay un aumento en el riesgo de accidentes por hacer las cosas sin la atención requerida. Podemos tropezar al

caminar, podemos caer, llevarnos por delante a personas, cruzar calles de forma imprudente, quemarnos si estamos cocinando, etc. También podríamos incomodar a quienes estén alrededor si un ataque de pánico se hace evidente. Sin embargo, nada de esto sería generado de manera intencional.

El miedo a dañar o dañarnos puede manifestarse durante el ataque de pánico o en su ausencia, imaginándonos que podemos perder el control y lastimarnos o lastimar a alguien más. Es importante resaltar que la emoción que debe predominar ante pensamientos de agresión a otros o a nosotros mismos, es el miedo. De experimentar deseos, gratificación, necesidad de accionarlos, resulta imperativo buscar soporte externo, de preferencia profesional, porque podemos estar ante la presencia de otros cuadros, con consecuencias menos inocuas.

No tienes por qué avergonzarte

Si estás rodeado de personas, no tiene que darte pena ni tienes que sentirte mal (moralmente). Son episodios que sin duda no nos gustaría vivir, pero debemos saber que ellos no representan algo que implique sentirnos avergonzados.

Sería irnos al otro extremo plantear que afrontar ataques de pánico es motivo de orgullo, pero la verdad es que sí, sin duda es una de las cosas más duras que podemos experimentar. Se puede volver muy limitante mientras no sabemos, o se nos complica integrar, cuál representa la mejor manera de abordarlos y responder ante ellos. Y sí, aunque no salte a la vista, es de valientes afrontar, a veces a diario, algo que se percibe como lo más cercano que nos podemos ubicar de la muerte.

Eres increíblemente fuerte, nunca subestimes tu fortaleza, no cualquiera puede sostener continuamente una batalla con una parte de sí mismo. Cada día es un nuevo reto y que estés leyendo esto, únicamente habla de lo determinado que estás a superar este capítulo.

Recuerdo que yo poco quería salir, por miedo a hacer el ridículo si presentaba algún ataque de pánico. Una vez entré al supermercado y tomé el carrito, y en los primeros dos minutos me inició un ataque de pánico, trataba de disimular, hasta que ya no pude más, dejé

el carrito allí, salí apresuradamente y me monté en mi auto... lloré como una niña de impotencia, tenía que comprar obligatoriamente, porque a mi hijo lo llevarían pronto a nuestra casa y no tenía nada que darle.

Me regresé a mi edificio y con toda la vergüenza del mundo, le pedí el favor a la conserje de acompañarme. Aunque me sentí totalmente dependiente y veía cómo iba cediendo cada vez más espacios, sin tener aún alguna estrategia que me sirviera, el pedir ayuda y poder hablar de lo que me ocurría me aligeró y me hizo sentir acompañada.

El aceptar lo que estaba viviendo y sentirme con la confianza necesaria para comunicarlo, me hizo tener un mayor dominio de la situación. Ni el ataque de pánico, ni el hablar de él, nos debería avergonzar. De hecho, si te animas a conversar al respecto, te sorprenderá la receptividad y la empatía con la que recibirán tus palabras.

El ataque de pánico cesará incluso cuando no hagas nada para detenerlo

Aun proponiéndote prolongar el ataque de pánico, el rumbo natural es que él aminore hasta desaparecer. Por supuesto que nuestra respuesta será determinante con

relación al tiempo en el que logremos recuperarnos. Ya lo has vivido, ya has estado allí, es difícil reconectar con la calma, relajarnos, pero va a pasar y vas a estar bien, como en todos y cada uno de los episodios anteriores (en el caso de que no sea el primero).

Tenemos muchas formas de reaccionar ante la presencia de la ansiedad, en especial ante un ataque de pánico, donde normalmente nos desbocamos y desequilibramos, perdiendo por completo el dominio de la situación. Por ello, quisiera que estuvieses un poco más presente y sobre todo consciente para responder ante un ataque de pánico, considerando los recursos que veremos a continuación.

QUÉ HACER ANTE UN ATAQUE DE PÁNICO

La finalidad de este libro no es enseñarte a manejar o controlar un ataque de pánico, sino conducirte hacia una vida donde ellos no se presenten, donde la ansiedad no tenga cabida o predominen las herramientas para gestionarla en caso de presentarse, y que tú tengas muy claro lo que debes hacer para no alimentar las redes neuronales que la sustentan, las respuestas que te favorecen o aquellas que, por el contrario, colaboran con la instauración de la ansiedad.

Para ello, es necesario que conozcas diversos mecanismos para afrontar un ataque de pánico. Puedes usar cualquiera de ellos para buscar acortar su duración, pero recuerda, nada malo va a pasarte, solo te sentirás cansado luego de algunos minutos. Estarás bien.

Aceptación

Como elemento común para cada punto siguiente, debes aceptar la presencia del ataque de pánico. Acepta lo que sientes sin juzgarlo, sin juzgarte. Esto disminuirá el poder que tiene el pánico sobre ti.

No huyas, no llames a alguien, ni corras a ponerte a salvo, el camino de salida está en ti. No dependes de nadie, el poder lo tienes tú. Mientras más quieras evitar o evadir el ataque de pánico, más te impactará; mientras menos procures huir, más pronto saldrás.

Enfrentamiento

Enfrentar al ataque de pánico requiere personalizarlo un tanto y pensar en él como el contrincante de una batalla, contrincante del que seguramente hemos huido

y nos ha vencido, pero que ahora se topará con un nuevo rival, uno que se cansó de temerle y está dispuesto a dar la pelea.

Enfrentarlo implica pedirle más, retarlo, pedirle que se muestre con la peor de sus caras, que haga aquello a lo que más has temido. Ya tú deberías saber que no puede hacer ni eso ni todas las cosas a las que temes que ocurran. Aunque lo dudes las primeras veces, ármate de valor y dile que estás listo para ver su peor manifestación, hazle saber que no correrás, que no llorarás (quizás sí, pero no de miedo), que no llamarás desesperadamente a alguien, ni te dirigirás a una clínica.

Repítete que no has nacido para ponerte de rodillas ante ninguna adversidad y que tienes la fuerza necesaria para entender lo que ocurre en tu sistema y para mantenerte firme con el propósito de afrontar el escenario.

Al adueñarte de la situación, ir soltando el miedo y corroborar que no puede hacerte daño, el ataque se desmonta, se desenmascara la amenaza, que siempre fue irreal.

Cuando enfrentamos al ataque de pánico, incluso antes de que aparezca, retándolo, exponiéndonos a las situaciones

que con facilidad asociamos a este tipo de eventos, no solo vamos reprogramando nuestra mente, sino que favorecemos la química en nuestro cuerpo, le agregamos al coctel de adrenalina y cortisol, testosterona, hormona que nos hace sentirnos seguros de nosotros mismos, empoderados, valientes, determinados, y desde esa posición, es mucho más difícil que un ataque de pánico se presente o, en tal caso, se prolongue.

Respiración consciente

La respiración está regida por nuestro sistema nervioso. Cuando estamos atravesando un ataque de pánico, la respiración se torna superficial y acelerada. Este tipo de respiración, se vincula con la hiperventilación y con bajos niveles de dióxido de carbono en sangre, lo cual nos puede hacer sentir confusión, dolor de pecho, resequedad en la boca, etc. Esto incrementa lo desagradable del ataque de pánico y nos hace sentir más incómodos o temerosos.

Por el contrario, si estamos en situaciones de calma, la respiración es lenta y relajada. Lo mejor de esto, es que hay una relación bidireccional de causa y efecto entre la respiración y nuestro sistema nervioso, y podemos a

través de ella, estimular nuestro sistema parasimpático (ya hablaremos de él) y contribuir con el retorno a la calma.

La respiración es nuestro mecanismo de regulación natural, al cual podremos recurrir cada vez que lo consideremos necesario. Ello implica consciencia en el proceso, permitiéndonos regular voluntariamente mejor cualquier situación, incluso, un ataque de pánico.

Te voy a dejar esta sencilla técnica de respiración para que la apliques ante cualquier indicio de ataque de pánico, que consiste en inhalar menos tiempo del que vamos a exhalar. La inhalación y la exhalación deben ser por la nariz, y lo mejor será llevar el aire a tu zona abdominal. Toma aire durante cuatro segundos, retén por cuatro segundos y exhala durante seis segundos, mantén este tipo de respiración por un mínimo de tres minutos. El cerebro lo percibirá como que la situación de peligro ya ha pasado y favorecerá la relajación de tu sistema.

También dejo a tu disposición uno de mis mantras preferidos cuando aplico alguna técnica de respiración consciente:

Inhalo paz – Exhalo preocupación

Uso de todos tus sentidos

Al estar frente un posible o instaurado ataque de pánico, vamos a ir en un camino descendente en el orden en el que naturalmente utilizamos nuestros cinco sentidos, interactuando y apreciando elementos de nuestro entorno.

Mira a tu alrededor e identifica cinco cosas que puedas observar y describir, *una lámpara: es una lámpara cónica, con tres bombillas, el material parece plástico, tiene la base plateada, quizás de acero, tiene dos tornillos que sujetan la base al techo..., una silla: la silla es de color negro, tiene un cojín en su asiento que es de color crema, acolchado, el respaldar tiene listones de madera, unos nueve de ellos, las patas traseras son rectas a diferencia de las delanteras que tienen una ligera curvatura...* Mientras más detalle encuentres, más efectivo será el ejercicio.

Ahora vamos con nuestra audición, en este momento identifica cuatro sonidos que puedas escuchar, el portón de tu estacionamiento, una sierra caladora al fondo, tu

respiración, el balido de una cabra, etc. Acá también procura adornarlo todo con detalles, *la sierra caladora tiene un sonido estridente, agudo y continuo...* Las cosas que te mencioné como ejemplos son las que suenan a mi alrededor al momento de redactar esto, curiosamente estoy en una zona muy residencial en plena ciudad y ¡se escucha una cabra!

Luego tres cosas que puedas sentir o tocar, tu ropa, la textura de algún mueble, alguna planta, etc. Describe esas texturas, reconoce las temperaturas. Fíjate si la superficie es lisa, áspera, corrugada, si está fría, si está mojada, etc.

Ahora es el turno del sentido del olfato, ubica dos elementos que percibas a través de su aroma, la grama, el olor característico de la lluvia, tu perfume, tu mascota, la madera o el plástico, etc. Puedes intentar recordar algún lugar donde hayas percibido uno de esos aromas.

Y por último, identifica una cosa que puedas saborear, por ejemplo, tu humectante labial (si es que usas), o algo que expresamente tengas que buscar para llevarlo a tu boca e identificar y describir su sabor, puede ser un caramelo, una fruta, alguna bebida... Igualmente describe la experiencia.

Esto te ayudará a transitar el ataque de pánico, restándole enfoque a la ansiedad, dirigiendo tu mente a lo que está siendo captado por tus sentidos y priorizando la atención que le estás dando a la actividad sobre cualquiera de los síntomas que se puedan presentar.

Conexión con tu fuente de fe

Para muchos resulta un buen bálsamo ante un ataque de pánico el entrar en conexión con su parte espiritual. Una buena conversación con Dios, por ejemplo, puede ser para algunos todo lo que necesitan para fluir de la mejor manera a través de este tipo de experiencias tan desagradables.

Si crees en los santos, podrías llevar contigo alguna estampita que al reverso lleve grabada una oración. Toma una respiración profunda y procede a leer esas palabras, normalmente cargadas de esperanza, de fe y de amor.

También puedes repetir mentalmente un mantra que te conecte a tu fuente, te dejo algunos ejemplos:

- *Dios es mi refugio y mi fortaleza.*
- *Libero el miedo y abrazo la paz.*

- *Soy fuerte, soy resiliente, soy paz.*
- *Mi alma sabrá qué hacer.*

Escribe una frase de poder de la que puedas sujetarte en momentos caóticos:

____

____

Todos estos recursos son de gran utilidad, sin embargo, procura dedicar tu mayor esfuerzo a dominar *el enfrentamiento*, pues lo considero el más efectivo. Requiere mayor voluntad, pero nos dirige por un camino más corto a la salida. Cuando aceptes tu poder, no vas a tener necesidad de respirar conscientemente, ni de contar, ni de correr, ni de llamar a alguien. Sencillamente porque no vas a temer estar más o menos tiempo en el ataque de pánico, porque sabes que no puede dañarte.

Es normal que sientas temor de enfrentar un ataque de pánico, pero cuando comiences a hacerlo, todo va a cambiar (para increíblemente mejor). Vas a sentirte nuevamente en control, vas a reconocerte como capaz de no temer más ese tipo de episodios, e incluso habrá

alguna parte de ti que se lamente por no haber conectado con tu poder anteriormente. En dicho caso, no te abraces a la culpa, las cosas se dan cuando se dan. Antes con los recursos que teníamos, no pudimos haberlo hecho diferente. Por fortuna lo más importante es el presente, a fin de cuentas, es lo único que tenemos.

«El momento presente tiene una ventaja sobre todos los demás: Nos pertenece».

Charles Caleb Colton

Espero que este capítulo se haya convertido en tu aliado para aligerarte de una de las peores cargas asociadas a la ansiedad patológica, los ataques de pánico. Mi intención es que tu perspectiva vaya cambiando, te entusiasmes con la idea de llevar esto a la práctica y compruebes por ti mismo cómo funciona y qué tan efectivo y liberador resulta.



Capítulo 4

UN SISTEMA PERFECTAMENTE IMPERFECTO

Tenemos un cuerpo perfectamente diseñado para permitir nuestra experiencia vital, para satisfacer nuestras necesidades, para a través de él expandirnos y alcanzar nuestros propósitos. En él habita nuestra alma, es nuestro templo, puedes verlo como una fortaleza viva que nos va a cuidar y a defender, incluso de nosotros mismos.

Cada uno de sus sistemas se encarga de velar por nosotros y es defensor en su puesto. Cada célula se asegura de dar la vida por nuestro bienestar... Y allí, en medio de toda esa maravilla que nos soporta, está el sistema nervioso como director de la orquesta, coordinando cada función vital y respuesta emocional... Pero si él interpreta erróneamente la partitura, la música resultante se vuelve estridente y ensordecedora.

SISTEMA NERVIOSO

Para entender un tanto mejor las manifestaciones de nuestro cuerpo, en especial cuando padecemos de ansiedad, es conveniente que dominemos ciertos aspectos de nuestro sistema nervioso. El sistema nervioso, aunque muchas personas lo asocien solamente a los nervios, es quizás el más complejo de nuestros

sistemas. Él es el centro de procesamiento y ejecución de nuestro cuerpo, responsable de muchísimas funciones vitales de nuestro organismo, como por ejemplo:

- Recepción y procesamiento de información interna y externa.
- Generación de respuestas de acuerdo al procesamiento de información.
- Gestión de funciones corporales.

Nuestro sistema nervioso se divide en dos de acuerdo a su anatomía, el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico. Luego de acuerdo a sus funciones, que es la parte que más nos interesa, se divide en somático y autónomo.

El sistema nervioso autónomo, también conocido como el sistema nervioso vegetativo, opera de manera automática, controlando muchas de nuestras funciones vitales y ajustándose a los requerimientos en cada momento. Gestiona nuestra respiración, la secreción de glándulas, la irrigación sanguínea y la oxigenación de los tejidos dependiendo de la demanda, adaptándose a lo que vayamos a hacer.

Acá en el sistema nervioso autónomo, vamos a encontrar el sistema nervioso simpático, parasimpático y entérico.

Son los sistemas simpático y parasimpático, los que se asocian a la ansiedad, uno desata todo el revuelo en nuestro sistema y el otro lo calma. Si me leyera un neurocientífico se impactaría con el nivel de profundidad de esta explicación, pero para lo que nos interesa de acuerdo a nuestro objetivo, esto será suficiente.

Se nos haría sencillo pensar, por lo que representa la palabra, que quien nos salva de las redes de la ansiedad, es el simpático, pero no... es al contrario, de simpático no hay tanto, al menos no cuando estamos padeciendo de ansiedad. La ansiedad realmente se disipa cuando se activa nuestro sistema parasimpático. Para identificarlo de manera bien sencilla, podemos decir que el sistema parasimpático es el freno en nuestro organismo y el simpático es el acelerador.

En otras palabras, el sistema nervioso simpático es como el botón de turbo o de energía extra, que normalmente entrará en acción cuando necesites responder con rapidez ante una situación de peligro, estresante, etc. Se encargará de aumentar la frecuencia de tus pulsaciones, de acelerar tu respiración, de dilatar tus pupilas para que puedas ver mejor y dirigirá tu sangre a donde sea necesario para que puedas movilizarte a mayor velocidad.

Por otro lado, el sistema nervioso parasimpático es el botón de relax. Una vez cesa el peligro, en condiciones normales, se activará para devolverte a tu estado de calma. Se encargará de relajar tus músculos, disminuir tu frecuencia cardíaca y tu presión arterial, etc.

Estos sistemas trabajan en conjunto para satisfacer los requerimientos de cada momento que vivimos, así que tu cuerpo no tiene un problema en su ejecución, sin embargo, está interpretando erróneamente las situaciones de peligro. Cuando padecemos de ansiedad, el sistema simpático se activa con facilidad, mientras que en paralelo, hemos perdido la capacidad de activar oportunamente el sistema parasimpático.

Intento poner a tu disposición estos conceptos de la manera que me ha parecido más sencilla de entender luego de haber procesado mucha información compleja (al menos desde mi perspectiva), acerca de nuestra anatomía y nuestros diferentes sistemas. Considero que puede ser muy importante para ti entender las funciones que tu brillante cuerpo intenta ejecutar siempre para tu mayor bien, y quizás descartar la idea de que algo dentro de ti quiere intencionalmente dañarte.

SÍNTOMAS COMUNES CUANDO PADECEMOS DE ANSIEDAD

Teniendo un marco referencial más amplio relacionado con las funciones de nuestro sistema nervioso, podemos dar mayor detalle y justificación a los síntomas que comúnmente se presentan cuando estamos padeciendo de ansiedad.

Es importante considerar que estos síntomas pueden ser variadísimos y que cualquier cosa fuera de lo normal que puedas haber estado experimentando durante este tiempo, seguramente se trate de alguno de ellos.

También quiero decirte, aunque parezca tácito, que cuando aprendemos a gestionar y a eliminar la ansiedad, también sus síntomas dejan de acompañarnos.

Trataré de centrarme en conversar acerca de los síntomas, pero te adelanto que no debes hacer nada en particular por abordar cualquiera de ellos. Nuestra labor en tal caso será gestionar el impacto emocional que nos generan esas manifestaciones físicas cuando hacen su aparición.

La mayoría de los síntomas que se presentan cuando padecemos de ansiedad son una respuesta natural de nuestro organismo en proceso de adaptación ante una situación en la cual nos encontramos en peligro, e inconscientemente lo que buscamos es sobrevivir, normalmente huyendo o enfrentándonos.

Aunque en estos tiempos las respuestas son desproporcionadas para situaciones que no representan una amenaza real, reflejan un mecanismo de supervivencia profundamente arraigado en nuestra evolución. Dicho esto, veamos a continuación los síntomas más frecuentes:

- **Aumento de la frecuencia cardíaca y sensación de ahogo o de no poder respirar con normalidad:**

Estos síntomas se presentan de forma individual o combinada debido a que tanto la función cardíaca como la pulmonar pueden buscar llevar más sangre y con ello más oxígeno a los músculos, lo cual resulta vital si es necesario correr o pelear. Gracias a esta adecuación también se puede sentir hormigueo en la piel.

- **Mareos:**

Nos podemos sentir mareados por inhalar más oxígeno del que requerimos, también por presentar síntomas de adecuación en nuestra visión, o bien por la tensión muscular, especialmente en el cuello y la cabeza, que pueden afectar nuestra circulación y el equilibrio.

- **Sudoración:**

A través del sudor vamos a poder regular la temperatura de nuestro cuerpo al momento de enfrentarnos o huir, e incluso la sudoración va a complicar el que nos sujeten o capturen, por ser resbaladizos al tacto.

- **Palidecer o enrojecer:**

Esto se debe a que los vasos sanguíneos se contraen o dilatan en muchas partes del cuerpo, dándole prioridad a lo que nuestro cerebro considera relevante. Cuando palidecemos nuestra sangre está siendo enviada a los músculos y alejada de nuestra piel, también ante el estrés el cuerpo puede experimentar una vasoconstricción para conservar energía y mantener la sangre en las

áreas más necesarias para la supervivencia inmediata. Mientras que, el enrojecimiento, normalmente en cara y cuello, es consecuencia de la vasodilatación que busca el aumento del flujo sanguíneo, con el fin de suministrar más oxígeno y nutrientes a los músculos y órganos vitales, preparándolos para una posible acción rápida.

- **Se altera el proceso digestivo:**

El proceso digestivo se ralentiza o paraliza debido a que las funciones estomacal y del intestino alto se inhiben. También puede haber necesidad urgente de orinar o evacuar, esto debido a que el sistema nervioso pude acelerar el movimiento de los intestinos o generar una relajación en los músculos que controlan la vejiga y esfínteres, justificado por la necesidad de aligerar nuestro peso o minimizar posibles distracciones, acondicionándonos ante la presencia de una amenaza.

- **Temblores:**

Los temblores responden a una preparación exprés de nuestros músculos para cubrir las demandas de acuerdo a la situación de peligro (real o imaginario).

- **Boca seca (xerostomía) y llanto sin lágrimas:**

Esto debido a que se inhiben las glándulas lagrimales y salivales, por considerarse funciones no esenciales. La disminución de la producción de saliva puede provocar a su vez una sensación de sequedad en la boca y garganta, causando dificultad para tragar y para hablar, e incluso puede tornar incómoda la respiración.

- **Dolor en dientes y mandíbula:**

La tensión muscular generada al apretar nuestros dientes puede causar un intenso dolor en nuestra dentadura y mandíbula, pudiendo alcanzar nuestro cuello y cabeza.

- **Desenvolvimiento torpe:**

Los temblores, la sudoración, la agitación física, pero sobre todo la mental, pueden generar que nuestros movimientos sean torpes, que no calculemos bien las distancias y no nos concentremos suficiente en lo que estamos haciendo, lo cual podría originar accidentes como tropiezos, caídas, cortaduras, etc.

- **Agitación:**

Movernos de manera constante, sentir la necesidad de pararnos y caminar de una lado a otro, estar sentados y mover de manera involuntaria rítmicamente alguna de nuestras extremidades, es una forma de liberar la energía que nuestro cerebro pone a disposición para huir o pelear.

- **Baja tolerancia a ruidos y luces:**

Como nos encontramos en un estado de alerta, nuestros sentidos están dándole demasiada atención al entorno, tratando de identificar a tiempo el foco de amenaza. Nuestro sistema nervioso se encuentra sobreestimulado, generando una hipersensibilidad sensorial, lo que puede hacer que estímulos como sonidos estridentes, gritos, volumen alto de la música, las luces de los carros en contra, el televisor sin luz exterior, etc. resulten altamente irritantes.

- **Aturdimiento, dilatación de pupilas, visión borrosa, con efecto túnel o pérdida de la audición:**

Todo ello debido a que los sentidos están listos para ver y escuchar solamente la fuente de amenaza. Imagina que sabes que un oso pardo te va a atacar, tu cuerpo se acondicionará para precisar cada movimiento o sonido directamente relacionado, obviando el resto del entorno.

- **Rigidez muscular:**

Nuestros músculos se preparan para pelear o huir, sin embargo ante una amenaza que no es real, la tensión no tiene una salida física y se acumula en el cuerpo. Como otra de las causas de rigidez muscular, tenemos que para nuestro cerebro primitivo el paralizarnos puede ser una buena manera de pasar desapercibidos ante una situación de peligro.

- **Posturas cerradas:**

Nuestro cuerpo adopta posturas donde se suponga mayor protección de nuestros órganos vitales ante posibles amenazas provenientes del exterior.

- **Impotencia o falta de deseo sexual:**

Seamos honestos, es raro que por muy lujuriosos que seamos, pensemos en algo de intimidad, sexo o incluso romanticismo, si nos vemos amenazados por un león. La sangre y la concentración de nuestra mente irán a donde sea necesario para salvar nuestras vidas, lo cual no corresponde precisamente a esas zonas de placer.

- **Sensibilidad cutánea:**

Nuestra piel está más sensible para detectar cambios en el entorno, recuerda a los perros cuando se les eriza el lomo ante una situación de peligro o intensa emoción. Además, nuestros vasos se dilatan para enviar más sangre a nuestras extremidades y eso puede aumentar la sensibilidad.

Es importante destacar que, cuando padecemos de ansiedad, nos encontramos en un estado de observación exagerada tanto de lo que ocurre a nuestro alrededor como de lo que sucede dentro de nosotros, por lo que cualquier sensación física, puede volverse un gran motivo de preocupación o una gran amenaza. En estos

casos, el significado de lo que nos ocurre poco tiene que ver con la realidad, haciendo que todo se magnifique, tanto el síntoma como nuestro estado de ansiedad.

En lo personal puedo decir que lo que menos soportaba era el incremento de la frecuencia de mis latidos. Ya ello era suficiente para que desatara un caos en mi sistema, tanto a nivel físico como mental. No importaba la situación, mi pensamiento ante la sospecha de que mi corazón comenzaba a latir más rápido, era: *me voy a morir...*

Por cierto, hay un audio que me genera mucha risa, que ha sido muy usado en videos de las redes sociales, que dice así (puedo recitarlo de tanto escucharlo, desconozco el autor): *Cálmate, cálmate, no está pasando nada, no te vas a morir, o sea, sí te vas a morir, pero no ya.*

Realmente en esos momentos de caos mental una parte de mí gritaba internamente cosas por el estilo. Mientras la otra, desbocada, se encargaba de hacer lo que fuese necesario por sobrevivir.

Bueno, te cuento que llegué a trasladarme de un sitio a otro con un tensiómetro, nada portátil, en mi cartera, al punto de que era capaz de devolverme a mi casa si

me daba cuenta de que no lo llevaba conmigo. Cualquier momento era bueno para verificar qué tan alta tenía mi presión arterial, porque obviamente me la tomaba cuando mi mente se comenzaba a agitar y mi cuerpo a responder ante las situaciones de peligro que imaginaba o magnificaba.

Luego dictando los talleres de AnsiosaMENTE, pude corroborar que en lo absoluto era la única con ese tipo de prácticas, de hecho podría decir que es una conducta frecuente. Así que si lo haces, sé que te sentirás demasiado realizado cuando comiences a dejar ese tensiómetro en casa, y, más aún, cuando no te interese en dónde está.

Otra cosa que le pasaba a mi corazón, pero que en momentos de ansiedad era suficiente para desatar un ataque de pánico, eran las extrasístoles, que son como un latido fuera de ritmo, que incluso a la mayoría de las personas les ocurre, pero no representan un riesgo, ni es una señal de alarma que indique malfuncionamiento del corazón.

Era como sentir el corazón latiendo normalmente y de repente una pausa... y pensaba: *ahora sí me morí.* Luego de unos segundos que se sentían eternos, el corazón se reactivaba (o se reactiva, porque aún me ocurre), con un

compás un poco tropezado al principio, pero tendiendo a retomar su ritmo normal, lo cual en el contexto ansioso, podía ser con facilidad saltar de la extrasístole a la taquicardia y de allí al ataque de pánico.

Ante los primeros síntomas llamaba por teléfono a mi rescatista, si era de día, normalmente llamaba a mi papá y le decía que me sentía muy mal, que si no iba para mi casa en breve, probablemente no iba a ver nuevamente con vida a su hija (no exagero el nivel de dramatismo)... Mi padre, de cariño *Tatico* (así lo llamé siempre), muchas veces atravesaba toda la ciudad para acompañarme, a sabiendas de que no moriría y de que seguramente nos veríamos muchas veces más, pero con la intención de no dejarme sola en medio de ese proceso.

Si era de noche e incluso de madrugada, llamaba a mi vecino para que cruzara un par de edificios para acompañarme a una clínica o con suerte, decidir quedarme en casa por ir sintiéndome un poco mejor cada vez... Esto hasta que me decía que se tenía que ir, haciendo que en segundos volviera a decaer. La verdad es que fue un proceso muy muy doloroso. Hoy te lo cuento y se me hace un nudo en la garganta, de pensar que pasé por eso y que tú quizás también te encuentres allí. Espero de corazón que todo esto pueda ayudarte.

La sola presencia de mi padre, o en menor escala, la de alguien más, resultaba suficiente para calmarme, para que la sensación de muerte inminente se esfumara. Lo que me daba indicios de que mi mente de alguna manera me estaba manipulando para conseguir un determinado resultado.

Volviendo a los síntomas, creo que el otro que me molestaba demasiado, quizás no me preocupaba tanto como cuando sentía taquicardia o extrasístoles, pero resultaba realmente incómodo, era la sudoración en mis manos. Justo al despertar ya podía sentirlo, recuerdo que al darle la mano a mi hijito, se soltaba y limpiaba su manito, mostrando algo de rechazo.

Aunque luego de esos momentos matutinos no era tan frecuente que ocurriese, ante cualquier posibilidad no quería estrecharle la mano a nadie bajo ninguna circunstancia, porque asumía que mis manos estarían sudadas y quedaría expuesta a algo que me daba gran vergüenza. A fin de cuentas para nadie es agradable tomar la mano húmeda de alguien. Opté por llevar una bebida fría a todas partes, por si me encontraba forzada a dar mi mano pues disimularía con el agua condensada en la superficie de mi bebida.

Y con ello agregué otro elemento a la ocasión. Luego, en muchos casos, el no tener esa bebida podía arruinar cualquier momento, sintiendo gran desesperación y queriendo de manera inminente tomar algo.

UBICANDO EL NORTE

Buscaba y buscaba paliativos para mis síntomas. Te puedo decir que me tenía bajo un régimen tan estricto que no me permitía sentir muchas emociones, y vaya que ellas pueden estar a flor de piel cuando padecemos de ansiedad. Evadía la tristeza, e incluso trataba de no darles mayor protagonismo o atención a los pocos momentos de felicidad con los que conectaba, procurando que mi corazón no se acelerara demasiado y desencadenara toda la reacción habitual.

Afortunadamente más pronto que tarde, ¡llega el momento de la iluminación! Y entiendes que no ganas nada al concentrarte en los síntomas, ni buscando a personas que hayan experimentado eso extraño que piensas que exclusivamente a ti te pasa.

Los síntomas dejan de afectarte e incluso de manifestarse cuando ya no les prestas atención, cuando no buscas

evadirlos, cuando aprendes a ver a la ansiedad de una manera diferente y le das relevancia cero a su presencia o cuando la usas para aprender a mirar lo que hay que ajustar de fondo, para que ella no tenga justificación para instalarse.

¿QUÉ HACER ANTE LA PRESENCIA DE ALGÚN SÍNTOMA DE LA ANSIEDAD?

Reconocerlo y restarle atención

Lo que te ayudará en gran medida es reconocer el síntoma y darle la menor atención posible. En menos de lo que piensas, se habrá ido o habrás dejado de sentirlo.

Tu energía se concentra en lo que eliges observar.

Me imagino que te ha ocurrido que tienes la sensación de no respirar bien, pero eso solo te pasa cuando fijas la atención en tu respiración y comienzas a pensar que lo haces inadecuadamente, de lo contrario fluye normal y automáticamente.

Si esto te ocurre, simplemente toma una inhalación profunda y di para tus adentros: *mi cuerpo funciona a la perfección, todo mi sistema respiratorio está perfectamente bien, dejo ir la idea de que algo falla en mi sistema y agradezco por la capacidad de inhalar y exhalar al ritmo que mi cuerpo lo requiera. Gracias.*

Si tus manos sudan, reconócelo, *mis manos están sudando pero no tengo que darle mayor atención a esto, ya pasará cuando mi mente se calme.*

Piensa ahora en el síntoma que más te afecte y considerando los ejemplos dados, escribe qué te dirás cuando lo sientas.

____

____

____

____

____

La ansiedad puede manifestarse de miles de maneras, no debemos perder nuestro tiempo o energía atendiendo a cada síntoma, sería como secar gota a gota una habitación que se inunda. Mientras reconocemos y secamos cada gota, pueden entrar miles más, lo cual sobrepasaría nuestra capacidad y nos distraería de lo que solucionaría el problema.

¿Qué se te ocurriría hacer en ese caso? Cerrar la llave de entrada de agua, luego verificar los puntos de fuga, las griferías abiertas, los desagües obstruidos, las tuberías rotas. Una vez que cerramos y posteriormente reparamos, incluso sin hacer nada, sin secar, sin observar, esas gotas, esas lagunas o esos mares, drenarán, por alguna parte saldrán, así sea evaporándose...

Deja de prestarle atención a cada gota, cierra el suministro y repara lo necesario.

Las gotas únicamente te muestran que hay algo que debes hacer para que ellas no estén allí, fuera de donde tienen que estar, desbordadas y aparentemente descontroladas.

Cuando aprendas a neutralizar a la ansiedad, los síntomas cesarán, dejarás de sobreobservarte, de fiscalizar que todo en ti marche como crees que debe ocurrir, te darás la oportunidad de vivir y de sentir, sin pensar que algo malo está ocurriendo contigo.

Sé que aún sin que sea tu fuerte, has sido paciente, has podido despertar cada mañana y lidiar con esos molestos síntomas... Pero ellos van a desaparecer cuando aprendas a ver a la ansiedad, y mientras vas aprendiendo, toma ventaja prestándoles la menor atención posible.

Cinco minutos de atención

Hay un ejercicio que practiqué mucho y me encanta, que ayuda a neutralizar los síntomas, consiste en ofrecerle cinco minutos de atención a una hora determinada al síntoma que se presente. Aparece el síntoma y le dices: *en este momento no puedo atenderte, pero a las ocho de la noche* (por ejemplo), *te daré mi atención plena*, si se intensifica, le enfatizas, *ya te dije que estoy ocupado haciendo esto o lo otro, tu hora de atención es a las ocho de la noche*.

Y colocas un recordatorio a esa hora y le dedicas el tiempo prometido. Normalmente no aparecerá, sin embargo, esta dinámica te hará sentir mayor control sobre la situación, ya que el síntoma tenderá a desaparecer cuando no le des la atención que demanda y te dediques consciente y voluntariamente a hacer cualquier otra cosa. Esto lo puedes repetir cada vez que te percates de algún síntoma; y al ser varios, podrás agruparlos a todos a la misma hora o bien darle a cada uno sus minutos de atención particulares.

Tapping

Otra técnica que resulta efectiva, yo no la usé en ese momento para controlar síntomas, pero la uso actualmente para manifestar y ayudarme a incorporar nuevas creencias, es el *tapping*. Esto no lo voy a desarrollar acá, porque me parece engorroso explicarlo con palabras y además para nada soy especialista en el tema, pero sí me parece un excelente recurso. Si gustas ubicar más información al respecto, como punto de partida puedes buscar videos en la red relacionados con esta técnica que nos ayuda a reprogramarnos.

Esta práctica se ubica dentro de las Técnicas de Liberación Emocional o EFT, por sus iniciales en inglés (*Emotional Freedom Techniques*), y corresponde a una combinación de principios de acupuntura con psicología. Con la estimulación a través de ligeros toques en ciertos puntos del cuerpo, nos podemos ayudar a equilibrar nuestras energías, liberar emociones densas e incluso controlar la manifestación de los síntoma de la ansiedad.

Es una técnica relativamente sencilla, en Internet tendrás a tu disposición ilustraciones, videos, etc., que te guiarán para entender la técnica, qué puntos se sugiere tocar, y qué puedes decir o pensar mientras lo haces.

Como te comento la he usado en mis procesos de manifestación, también para liberar ciertos miedos y bloqueos que detecto, así como para instaurar algunos decretos, y siento que funciona realmente bien.

Estos recursos nos servirán para acondicionar nuestra mente y nuestro cuerpo ante la presencia de cualquier síntoma. Lo importante es estar conscientes durante el proceso para integrar las herramientas que vamos viendo. Atender de forma conveniente cualquier manifestación de la ansiedad, nos aligera del suplicio

que representa un foco de incomodidad o una amenaza a nuestro bienestar y calidad de vida.

Es crucial mantener presente que los síntomas únicamente son parte y consecuencia de nuestro estado de percepción alterado, y que desaparecerán cuando hayamos aprendido a gestionar la ansiedad.



Capítulo 5

Y ASÍ SE NOS PONE LA VIDA DE CABEZA

Una forma de ver a la ansiedad sería como esa niebla espesa que oscurece y se apodera de cualquier paisaje. Algunas veces solo será una ligera bruma, mientras que otras, una densa nube que nos impide apreciar cualquier cosa a nuestro alrededor. Gracias a ella no vemos el camino, no sabemos con quién vamos, dudamos de cada paso que damos. Nos convierte en un vigilante permanentes, cuidando que el suelo no desaparezca bajo nuestros pies. Sí, seguimos avanzando, pero con una carga invisible, pero muy pesada, que impacta todas los aspectos de nuestras vidas.

PRINCIPALES EFECTOS DE LA ANSIEDAD

Problemas de sueño y descanso

Cuando padecemos de ansiedad es difícil conciliar el sueño o sostenerlo de forma continua y reparadora. Hay un estado de alerta prácticamente permanente, que no se aligera mucho ni siquiera mientras dormimos. Una vez que logramos conciliar el sueño, podemos despertarnos con facilidad y presentar dificultad para volver a dormir.

Muchas veces nos ayudamos con suplementos, diversas drogas o rituales, buscando un mejor dormir y un descanso que se hace cada día más y más necesario.

El no dormir, va a empeorar la situación, nuestro sistema estará más cansado, no logrará ejecutar oportunamente sus funciones y estaremos mucho más susceptibles a nivel emocional. Por ello cuando padecemos de ansiedad y se ve afectado nuestro sueño y descanso, caemos en una especie de espiral descendente, de donde nos cuesta más salir, porque nuestro cuerpo y mente están agotados, y no se les facilita en ese estado buscar soluciones.

Recuerdo que a mí me costaba demasiado dormirme, aunque paradójicamente el estar dormida, se convirtió en mi estado preferido. Era la única manera de desconectar de la pesadilla que vivía. Sin embargo, para conciliar el sueño llevaba a cabo una serie de rituales: comenzaba con un baño tibio, luego tomaba algún té natural relajante, escuchaba alguna meditación guiada y luego oraba, desde luego rogaba desesperadamente encontrar la salida y poder ir por ella.

Tenía miedo de morir mientras dormía, terror de no despertar, porque cuando padeces de ansiedad, o al

menos a mí me pasaba, estás en un estado en el que no te sientes contento con la vida, pero tampoco quieres perderla. Para mí el peor de mis miedos era morir... y me sentía muy vulnerable al momento de dormir. Me hubiese dado algo de tranquilidad que alguien estuviese allí únicamente para cuidar mi sueño.

No descansaba bien, me despertaba con frecuencia en la madrugada y me conectaba al instante con la ansiedad, tenía ataques de pánico nocturnos, y como te comenté solía llamar a mi vecino y amigo para que me socorriese y salvase de la muerte que se veía ahí cerquita, esperándome y acosándome.

Si lograba llegar a la mañana dormida, pues era terrible escuchar el despertador, pensar *¡otro día viviendo esta tortura!* Algunas veces me paraba un poco más optimista y seguía los consejos de librito para arrancar mejor el día, y sí, no puedo negarlo, mi día andaba mejor si lo iniciaba de esa manera.

Sin embargo, lo habitual era que durmiese muy pocas horas, .despertara sin poder conciliar el sueño nuevamente en la madrugada y comenzara el día profundamente triste, agotada y con pocas esperanzas y confianza en mi recuperación.

Pérdida del apetito

Muchas veces la ansiedad va a hacernos perder el apetito, lo cual representa en sí mismo un problema, porque al no comer o hacerlo de manera deficiente, pues no tenemos la energía suficiente para nuestras tareas, físicas o mentales.

Podemos bajar de peso, lo cual también nos impactará a nivel emocional. No cubriremos nuestras demandas, y vaya que ellas son elevadas cuando padecemos de ansiedad, porque nuestro cuerpo está como con la sobremarcha activa.

Debido a esa pérdida de apetito tendremos: debilidad, déficit de nutrientes y minerales, pérdida de masa muscular, deshidratación, e incluso un aumento en el riesgo de padecer alguna enfermedad.

También hice *check* acá, y me puse muy flaquita. Estaba muy nerviosa a la hora de comer, recuerdo que movía mucho mis piernas, la mayoría de las veces tenía que pararme y caminar de un lado a otro y sentarme nuevamente. Comer se convirtió en un calvario, sabía que tenía que hacerlo, pero resultaba una tarea titánica.

Tenía la sensación de tener algo que obstruía mi garganta, me limitaba hasta tragar la saliva y me generaba náuseas cuando comía. No sé si era la tensión muscular en la zona de mi cuello lo que generaba esa sensación, la misma garganta seca o mis constantes ganas de llorar, que creaban esa especie de nudo en el sitio más atinado al momento de comer.

Masticaba muchas veces antes de tragar, asegurándome de que los trocitos de comida quedaran muy pequeños y no me hicieran ahogar. De hecho compré un dispositivo de primeros auxilios que se coloca como una mascarilla alrededor de la boca y por succión puede extraer algún objeto que esté obstruyendo las vías respiratorias. Allí está aún, afortunadamente en su empaque, nunca lo he necesitado.

También me dio por imaginarme que lo que ingería me iba a dar alergia, cabe acotar que nunca he presentado ninguna alergia alimentaria. Evitaba alimentos como pescados, mariscos, moluscos, algunos frutos secos, huevos, soya, trigo, etc., e incluso alimentos que no suelen dar alergias, pues yo pensaba que en mí lo harían.

De este tipo de ideas me fui nutriendo, mucho más que a mi propio cuerpo, que en pocos meses ya se veía

afectado por lo que estaba anidando y por todo aquello que volvía cada vez más habitual.

Lo cierto es que no me daba hambre y cuando decidía comer, era una verdadera tortura.

Ingesta descontrolada de alimentos

Acá encajan esos consumos incontrolados de alimentos, normalmente de aquellos que no son para nada saludables, como los ultraprocesados, aquellos que contienen altas cantidades de azúcar, aditivos artificiales, etc.

Evidentemente el abuso en el consumo de estos alimentos tiene repercusiones negativas en nuestro organismo. Nos puede generar aumento de peso, descontroles en nuestros valores, como consecuencia del esfuerzo que están haciendo nuestros órganos para cumplir con sus funciones, y de mantener esto de manera habitual, nuestro cuerpo se resentirá

Un buen mecanismo que me parece efectivo para evitar comer por ansiedad, es verbalizar lo que vamos a hacer, por ejemplo decir en voz alta: *me comeré esta galleta que*

me brindará placer por cinco segundos, pero me generará efectos indeseados. Escucharnos narrar lo desfavorable de nuestra conducta, muchas veces rompe con la acción ejercida de forma automática, favoreciendo un poco la toma de decisión consciente.

Sensación de ser poco atractivo para los demás

Esto es algo que se da tanto a nivel físico como a nivel intelectual. Nos puede costar vernos atractivos o interesantes ante el resto. Si a veces lo único que tenemos en mente es una idea compulsiva, qué vamos a estar pudiendo tener una conversación amena e interesante. Cuando padecemos de ansiedad, nuestra autoimagen se ve fracturada, nos sentimos débiles, dependientes, inadecuados, riesgosos, aburridos, etc.

Recuerdo que me encontraba en pleno proceso de divorcio y mi mayor interacción social era con los médicos tratantes, mi autoestima estaba bastante golpeada, no me sentía atractiva, a pesar de ello, otros sí lograban ver en mí algo especial que los acercaba a mi mundo... En ese momento pensaba que estaban más *loquitos* que yo, ahora sé que irradiamos lo que somos más allá de las circunstancias.

Incapacidad para desarrollar una vida normal

Cuando uno tiene la mente alterada y no precisamente de la mejor manera, todos los compromisos domésticos, laborales, de pareja, de parentalidad, estudiantiles, se convierten en verdaderos retos. Si se lo permitimos, la ansiedad se vuelve el centro de nuestra vida, mientras orientamos nuestras acciones a no tener que toparnos con ella o a hacerlo lo menos incómodo posible (dentro de la manera convencional de abordar la ansiedad).

Ciertamente, el estar atravesando diversos duelos en simultáneo no me hizo el camino menos empinado. Desempeñaba un nuevo trabajo, que era desde casa, cuando eso se estilaba muy muy poco para aquel entonces, me acostumbraba a estar sola con mi hijo, quien sufría un montón por la separación de sus padres... Me costaba un mundo desarrollar mi vida de una forma relativamente normal, me resultaba difícil organizarme, separar la vida laboral de la maternal y la doméstica, así como establecerme horarios... y bueno, ya cuando la ansiedad estaba oficialmente instalada, me costaba hasta vivir.

Como no soportaba estar sola, comencé a irme a trabajar a la casa de una tía, dejaba a mi hijo en el cole y me iba para allá, la verdad era bastante poco práctico. Luego

recurrí a contratar a una señora de servicio que fuera todos los días a mi casa.

Mientras estaba acompañada, era medianamente funcional, trabajaba, hacía lo que tenía que hacer, no muy a gusto, pero lo hacía, hasta que se acercaba el momento en el que sabía que estaría completamente sola o con mi hijito, y la ansiedad comenzaba a desbordarse.

Me forzaba a ir al gimnasio, practicaba yoga y también karate. Buscaba la manera de mantener rutinas saludables para mí. Hubo días en los que me fui a los cinco minutos de llegar a entrenar, porque mi corazón se aceleraba con algún ejercicio (¡como es normal!), pero mi mente lo percibía como el inicio de algo terrible. Así como hubo días en los que permanecía en una misma máquina y me ponía condiciones, *si no haces al menos cincuenta repeticiones, no nos vamos.*

Parte importante de mi rutina diaria implicaba una alta dosis de libros, de videos, de estudios, de testimonios, para ayudarme a entender cómo es que estaba experimentando todo aquello y qué sería lo que me podría impulsar a salir de allí.

La información era normalmente mi ansiolítico preferido, digo normalmente porque también consumí información que me desvelaba y me angustiaba más de la cuenta. Porque si algo hay alrededor de la ansiedad es información. Para rescatar lo que consideraba valioso, descartaba al menos otras cinco fuentes, pero aun descartándolas de manera consciente, me impregnaba de elementos que en muchos casos me llenaron más de angustia que de calma.

En conclusión, una vida *normal* no tuve por un largo tiempo.

Sensación de miedo constante

El miedo es el combustible de la ansiedad. Esa constante sensación de que algo negativo está por suceder, que estamos en riesgo, que las cosas no saldrán como esperamos o que nuestros errores traerán consecuencias adversas... representa la cotidianidad cuando padecemos de ansiedad.

Yo tenía miedo de todo, de que a mi hijo le pasara algo, de perder su custodia, de no estar para él, de quitarme la vida, de perder mi trabajo, de que me estrellara en

el carro, de estar sola, de morir… siendo este último mi miedo protagónico.

Es aquí donde se hacen presentes todas las hipótesis que inician con la frase condicional: *¿Y si…?* Siendo realmente incalculable lo largo de la lista que puede seguirle a esas cortas palabras, la mayoría de ellas con muy poca probabilidad de ocurrencia, pero con mucha capacidad para alterar nuestra tranquilidad.

Y si me deja. Y si me caigo. Y si me equivoco. Y si tengo una enfermedad. Y si hago el ridículo. Y si no puedo. Y si me estafan. Y si me regañan. Y si fracaso. Y si…

Una mente cargada de miedo se nubla, deja de procesar la vida con esperanza, con fe, con confianza, espera lo peor y se prepara para ello. En una mente donde predomina el miedo, siendo él quien decide y marca la ruta, la felicidad está muy fuera del alcance. Muy difícilmente veremos a alguien padeciendo de ansiedad conectar genuinamente con la felicidad.

Necesidad de evitar lo que genere ansiedad

Aquí se presenta una de las mayores trampas que nos tiende la ansiedad. Procuramos no toparnos con ella tan a toda costa, que podemos conformarnos con una vida totalmente limitada, coartada, secuestrada... Pensando que es por ella, pero en realidad es por nosotros, por no entender que en ese evitar, nos estamos sumergiendo a gran velocidad en un pozo sin fondo.

Podemos comenzar por no querer ir a sitios cerrados o concurridos y terminar evitando salir de nuestra casa, de nuestro cuarto, o incluso de nuestra cama.

Es tan grave el asunto, que podemos someternos a situaciones indeseadas, como rodearnos de personas con

quienes normalmente no querríamos estar, únicamente por sentir un refugio ante la presencia de la ansiedad.

La soledad, que siempre fue mi estado preferido, en el que me consentía, me encontraba, me escuchaba... pasó a ser el más temido. Lo peor es que para ese entonces yo en lo absoluto pude haber sido una buena compañía, prácticamente torturaba a mis *víctimas*, forzándolas a interactuar con una de mis peores versiones, con el fin de evitar ese estado de indeseable soledad. Afortunadamente, esas personas aún me quieren y sin duda, algunas fueron piezas importantes en mi proceso de recuperación.

Nuestra vida se limita cuando activamos el modo evitativo. Hay quienes comienzan a sentir ansiedad laboral y van autosaboteándose hasta que los despiden, o de plano comienzan a ausentarse, a inventarse excusas para no asistir, hacen la mayor cantidad de cosas de forma remota, etc., con tal de no toparse con la ansiedad... Terminando algunos sin empleo o completamente aislados, por no querer exponerse a las situaciones que asocian con la aparición de la ansiedad.

En mi caso, un poco contrario, casi considero regresar a mi vida laboral convencional, con compañeros a mi

alrededor, pues demandaba la seguridad aparente que me brindaba la cercanía de cualquier otra persona. Como te mencioné, ajusté mi rutina laboral y doméstica para pasar la menor cantidad posible desprovista de compañía. A veces bajaba a las áreas sociales de mi edificio a no hacer nada, o quizás, con un espíritu más productivo, con mi laptop para trabajar, pero con el pensamiento en mi mente de que si me moría alguien me vería.

Evitaba manejar, porque muchas veces me sentí muy mal haciéndolo, sin embargo, si se trataba de llegar a un lugar donde me iba a sentir medianamente a salvo, encontraba el valor necesario para tomar el volante y dirigirme hacia mi *zona segura*.

Adicionalmente evitaba recorrer grandes distancias en carro, aunque yo no manejara, porque comenzaba a sentirme atrapada, con sensaciones claustrofóbicas... Uf, eso sí se tornó muy frustrante, todo lo demás también, pero esto en particular me desarmó, porque yo AMO viajar, en todos los medios, me encanta tomar largas carreteras, escuchar buena música y conocer nuevos lugares... Y durante ese tiempo no amaba mucho nada, sin embargo, me daba mucha nostalgia ver todo lo que

estaba perdiendo y con el agravante de no tener una esperanza clara de que pudiese recuperarme.

El punto es que cuando comenzamos a evadir, a evitar, vamos dejando pedazos de nuestra vida en cajas, que quizás nunca más seamos capaces de abrir. Nos vamos conformando y adecuando a espacios muy reducidos que nos ofrecen cierta seguridad. Obviamente hasta entender y aplicar que **no hay lugar seguro, que no hay persona segura, más que nosotros mismos**, y que hemos estado alimentando un programa totalmente inconveniente.

Tú eres tu lugar seguro.

Dificultad para mantener la atención

Evidentemente si estamos tratando de sobrevivir, allí no hay concentración que valga. Aunque cuando logramos darle nuestra atención a algo de cualquier nivel de relevancia, la normalidad nos envuelve al menos por momentos, y el bienestar predomina más allá de la ansiedad. Esto puede durar lo que tarde en presentarse

un pensamiento propio de la ansiedad como podría ser: *qué raro que me estoy sintiendo bien*... frase clásica y suficiente para romper la temporal calma.

Esto se extrapola al momento en el cual sentimos que estamos volviendo a un estado de normalidad, llevamos varios días sintiéndonos bien y pensamos: *todo está muy en calma, seguro algo va a pasar.* ¿Te ha ocurrido?

Muchas veces fue un reto conversar, ver un película, redactar un correo, porque simplemente mi mente no estaba allí. Yo oía, pero no escuchaba, mis pensamientos se dispersaban o se entusiasmaban con vincularse a alguna calamidad, que por más descabellada que fuese, retenía mucho más mi atención que cualquier actividad en la que buscara concentrarme.

Soy una persona muy a favor de la meditación y aunque me refugiaba mucho en meditaciones guiadas, se me hacía imposible sostener alguna por mi cuenta, la inmovilidad que requería el momento, por mi manera de meditar, era demasiado para la necesidad desbordada de mi cuerpo de seguir el ritmo de mi mente, que en la mayoría de los casos no me permitía concentrarme ni un minuto en mi respiración.

En medio de la necesidad de calmar mi mente, pues decido apuntarme a hacer el curso de meditación *Vipassana*, en donde tienes infinitas sesiones de meditación por día, desde las cuatro de la mañana, donde no puedes hablar durante diez días y estás apartado del mundo, de tu celular y de todo… Lo que más sonaba en esas noches silenciosas compartiendo las cabañas con otras participantes era mi tensiómetro.

Creo que no estaba en el mejor momento para mirar tanto hacia adentro. Quizás a futuro considere repetir la experiencia, pero sin duda, en aquel entonces se me hizo muy complicado alcanzar los niveles de concentración que la técnica requiere. Aunque no la pasé bien, sentí que superé el reto de quedarme hasta el final, y me llevé conocimientos valiosos que luego pude incorporar a mi práctica y a mi vida en general.

Limitaciones para relacionarnos con los demás

Lazos de cualquier tipo, interacciones sociales, capacidad de entender a otros o ponernos en su lugar, son materias reprobables en el marco de los trastornos de ansiedad. No logramos cumplir con las expectativas asociadas a nuestro rol, además de que nos podemos quedar

esperando un nivel de comprensión, de empatía, de apoyo, que puede que no llegue.

Es muy importante tener presente que una persona que no padezca de ansiedad, no tendrá manera de entender qué es lo que está pasando en la mente y en la vida del otro. Trata de recordar cómo era tu vida antes de padecer de ansiedad... ¿Hubieses podido entender realmente si alguien te explicase lo que le ocurre, podrías haberte imaginado que la mente le diera un marco a su vida totalmente absurdo y descabellado?

Yo no pude entenderlo hasta que lo viví y la experiencia me permitió compadecerme de todas las personas que llegué a conocer en mi pasado que sufrían de ansiedad. La verdad es que es muy fuerte padecer de esto, es altamente desafiante y el desconocimiento y la incomprensión abundan alrededor.

Recuerdo que una amiga conversó conmigo acerca de su padecimiento de ansiedad, años antes de verme afectada en primera persona, y relataba con mucho dolor que dejó de salir sola, que tenía que acompañarla su madre a donde fuera, que no podía dormir sola, que había dejado a su novio, que estaba aislada de sus amigos, que ninguno la entendía... y cuando ella me lo contó para

mí fue tan, pero ¡tan inentendible! O sea, no llegaba a imaginar que tu propia mente te jugara esas trastadas, que tu vida pudiese voltearse de cabeza y que hasta tus más sólidos vínculos se vieran afectados.

Lo cierto es que las relaciones se pueden volver turbias, y para que no se descalabren, los elementos más importantes que deben prevalecer son la paciencia y el amor. Incluso estando estos elementos presentes, algunas relaciones se romperán, por múltiples factores: ausencia emocional, demanda de algo que no podemos ofrecer, presión, soledad... Y eso puede generarnos más ansiedad o resultar ser una válvula que aligere toda la presión que implica sostener una relación cuando sentimos que ni siquiera podemos sostenernos a nosotros mismos.

Es necesario tener muy presente que por más que deseemos que alguien externo a nosotros nos saque de ese estado de padecimiento, ni la solución ni la responsabilidad están en el otro, únicamente en nosotros. Asumir esto nos hace dejar de esperar de afuera algo que de manera exclusiva debe partir de nuestro interior. Más adelante vamos a ampliar estos puntos en un capítulo dedicado exclusivamente a las relaciones interpersonales.

Pérdida de la autoconfianza

No es de extrañar que si sentimos que una parte de nuestra mente nos domina y nos somete, podamos percibir la autoconfianza muy golpeada. Las cosas que normalmente nunca representaron mayor problema, pueden convertirse en grandes montañas que escalar, y sí, muchas veces nos vamos a quedar a mitad de camino, y esto nos hará sentirnos derrotados, mientras que la confianza que sentimos en nosotros y en nuestras capacidades se va diluyendo.

No saber cómo vamos a reaccionar, o peor aún, estar predispuestos de forma fatalista ante diversas circunstancias, nos puede alejar de sentirnos cómodos o seguros siendo quienes somos.

La confianza es un estado que depende mucho de la retroalimentación. A medida que nos salen bien las cosas o nos sentimos satisfechos con nuestro desempeño, ella se ve fortalecida, pero al padecer de ansiedad nos volvemos especialistas en resaltar lo negativo, en restarle valor a lo que hacemos bien, en desestimar nuestro papel en todos los desafíos que estamos enfrentando, y la confianza que sentimos se va yendo a menos.

Dependencia a medicamentos

La sensación de no poder resolver lo que nos ocurre por nuestros medios y el protocolo por el cual se rigen algunos profesionales de la salud, nos puede hacer pasar de un problema a otro, quizás de mayores dimensiones.

Este punto puede ser controversial, pero debemos abordarlo con esta advertencia preliminar: si estás en cualquier tratamiento médico, o farmacológico, no debes modificar las dosis, ni mucho menos suspenderlo sin ir de la mano de un médico especialista. Evita automedicarte, si has iniciado por tu cuenta el consumo de cualquier fármaco asociado a tratamientos de ansiedad y depresión, busca a un especialista facultado que guíe tu proceso. Los medicamentos para la ansiedad pueden ayudarnos, pero en lo absoluto debemos ser ligeros al consumirlos.

Desde mi perspectiva y mi experiencia, un tratamiento farmacológico debería ser indicado cuando los niveles de ansiedad son tales, que se haga imposible seguir una instrucción o una sugerencia. Deben tener una planificación por parte del especialista, donde haya una fecha de inicio y una realista fecha de finalización, con acciones intermedias para que la persona se recupere, sin

dejarle la responsabilidad a alguna pastilla, porque allí definitivamente no está la curación, menos la sanación.

El miedo a perder el control, a perder nuestra vida, a no saber afrontar la cantidad de sensaciones desagradables en nuestro cuerpo y el predominio de emociones ligadas al malestar, nos pueden tejer un puente hacia un camino de fármacos, que de atravesarlo, no necesariamente nos vamos a sentir mejor, y lo más importante, nos desconectará de un proceso que nos exige sentir y estar más conscientes que nunca para que podamos trascenderlo.

Yo soy de las que piensa que todos tenemos el mejor de los laboratorios en nuestro interior, que nuestro cuerpo es capaz de producir lo que necesita en cada momento, y que esos medicamentos con la finalidad de equilibrar nuestros neurotransmisores, reducir la actividad neuronal, relajarnos, sedarnos, etc., pueden generar resultados adversos, donde un alto porcentaje de las personas que los consumen no logran superar la ansiedad, sino hacerla más llevadera, y adicionalmente generan dependencias con las que también tendrán que lidiar... Luego, el costo-beneficio, desde mi perspectiva, es bastante alto.

Dentro de todas las especialidades que visité estuvo la psiquiatría, recuerdo haberle escrito a una doctora por

chat, y ella sin haberme visto la cara, me indicó un par de medicamentos de esos que únicamente se venden con recetas, acotándome que podía enviar a retirar los récipes a su consultorio mientras se abrían espacios para su consulta…

En ese momento, impactada por la práctica, le indico que no quisiera tratamiento farmacológico y su respuesta, más sorprendente aún que la anterior fue: *el pánico es muy peligroso, únicamente puedes tratarlo con pastillas, si no, no te vas a curar. Te deseo suerte con eso…* Wow, si un profesional especializado en la materia te habla (o te escribe en este caso) así, mientras que el pánico se apodera de ti ¿qué piensas, qué haces?

Pues yo sentí mucho miedo porque eso me dio una ligera muestra de con qué o con quién cuentan las personas que padecen de ansiedad, aparte de miedo sentía impotencia, desesperanza, ¿cómo de algo que afecta a un considerable porcentaje de la población, se sabe tanto y a la vez tan poco?

Realmente quería encontrar la salida sin recurrir a fármacos. Consumí (por indicación médica) algunos productos homeopáticos, pero presuntamente con las moléculas de los medicamentos más comerciales para

tratar la ansiedad... compré tres frasquitos de cada uno, en total eran nueve, para un tratamiento preliminar de tres meses...

No pude pasar de la segunda semana, me caían muy mal, me subía la tensión, me daban ataques de pánico, y concluí que mi sistema rechazaba tanto cualquier tipo de medicamentos que ni por ser alternativas homeopáticas los iba a tolerar. Era evidente que no les estaba permitiendo contribuir con mi proceso de recuperación.

En ciertas ocasiones de picos de ansiedad desbordados, decidí probar algunos de los psicotrópicos con efecto ansiolítico que me habían recetado los especialistas. Sí, sentía una aparente calma y mucho sueño, que me hacía rendirme en una cama y despertar al día siguiente aún bajo los efectos del medicamento, con la sensación de que algo en mi interior brincaba de un lado al otro e incluso así, no era capaz de inmutarme.

Muy incómodo el hecho de sentirme quemar por dentro mientras que mi actitud era la de un témpano de hielo. No, no le di la oportunidad a un tratamiento farmacológico de presuntamente intervenir en mis procesos químicos. Sin embargo, la posibilidad de

casarme con un medicamento, que me hiciese sentir un tanto como zombi, con algo dormido, pero con el malestar latente, presente y muy despierto, no era, ni es, mi definición de sanación.

Sin duda cada quien puede tener una experiencia particular con relación a este punto, pero reitero que no debe tomarse a la ligera. Recordemos que somos nosotros los que tenemos un trabajo pendiente y que el medicamento puede ser un apoyo mientras lo hacemos, sin pretender que una píldora subsanará lo que nos corresponde únicamente a nosotros.

En todo caso, si decidimos darle la oportunidad a cualquier recurso, incluido un fármaco, de contribuir con nuestra recuperación, es importante que depositemos la confianza en que nos ayudará.

Sensación de incapacidad de alcanzar metas

Si perdemos nuestra autoconfianza, resulta evidente que las metas (si nos las llegamos a plantear), se pueden ver muy muy distantes, para algunos prácticamente inalcanzables.

Nuestra mente con mucha dificultad podrá estar alineada con el logro, o dispuesta a hacer lo requerido para ir alcanzando los pasos necesarios que nos conduzcan hacia algún objetivo deseado.

No tengo mucho que contarte al respecto en cuanto a mi experiencia, porque mis metas eran mantenerme viva, no perder a mi hijo, no enloquecer y salir del estado que consumía mi vida. Y con mucha satisfacción puedo decir que las alcancé, aunque siento que fue la carrera más difícil en la que me ha tocado participar.

Disminución de la autoestima

Esto es consecuencia y a veces raíz de mucho de lo planteado anteriormente. Nuestro autoconcepto, cómo nos tratamos, la dedicación a nuestros cuidados, alimentación y descanso, y todo elemento de nuestra vida que pueda verse afectado, lo estará y se traducirá en desvalorización, poco sentido de merecimiento y escaso amor hacia nosotros mismos.

Mi autoestima cayó al fondo de los fondos, me sentía horrible, flaquita, sobreviviente, dependiente, incapaz de llevar mi vida con normalidad, mala madre, mala

hija, egoísta... en fin, para nada me sentía a gusto siendo quien estaba siendo, y viendo cómo ante mis ojos, mi vida y mi persona se deterioraban cada vez más y a gran velocidad.

Si hay algo que debemos cultivar con todas las herramientas posibles cuando padecemos de ansiedad (y cuando no), es nuestro amor propio, Siendo él un pilar fundamental para potenciar la salida de estos estados indeseados y una puerta bien sólida que a la ansiedad le costará mucho abrir.

No por casualidad mis libros anteriores están enfocados en cultivar la relación que sostenemos con nosotros mismos, simplemente pienso que el amor propio es el mejor escudo y el mayor bálsamo ante cualquier escenario complejo.

Una mente fortalecida y un corazón que se ama a sí mismo, son los mejores antídotos ante la mayoría de los males a los que estamos expuestos.

Pérdida del interés por la vida

Cuando sentimos que lo que atravesamos nos supera, podemos pensar que nada tiene sentido, incluso que la muerte es una salida digna a ese estado de subsistencia.

Afortunadamente, en términos generales, no es que no queramos seguir viviendo, sino que ya no queremos seguir viviendo ASÍ, y eso lo cambia todo. Porque esa resistencia, ese rechazo a lo que es nuestra vida, puede ser un gran motor para pasarnos al otro lado, y no, ¡no es al del más allá! Es al de los que disfrutan su vida a planitud, los que se caen y se levantan, los que tocan el fondo para impulsarse, para subir sin voltear atrás.

En lo particular no perdí el interés por la vida, pero sí sentí gran frustración por lo que vivía y mucho miedo a que ese estado me superara por completo y terminara venciéndome.

Es importante que busques ayuda profesional si has sentido deseos de tirar la toalla. Tu vida es absolutamente valiosa, y lo que estás viviendo te prometo que puedes superarlo. Mereces disfrutar de lo mejor de esta experiencia, te juro que vale el esfuerzo darnos una, dos, tres... infinitas oportunidades, hasta que nos salga bien.

Créeme, tu vida tiene un propósito maravilloso, y esto tan oscuro que estás pasando, es justamente para que descubras tu brillo y lleves tu luz a todas partes.

Depresión

Aunque la depresión y la ansiedad son cuadros diferentes e incluso podríamos pensar que contrastantes, la verdad es que están muy vinculados entre sí y tienen una intersección significativa.

Una persona con un cuadro depresivo puede manifestar o experimentar lo siguiente:

- Sensación de tristeza o apatía la mayor parte del tiempo.
- Desánimo para realizar cualquier actividad, incluidas aquellas que anteriormente representaban foco de alegría o resultaban muy atractivas o divertidas.
- Constantes pensamientos negativos y derrotistas.
- Sensación de incapacidad de afrontar las actividades cotidianas.

- Ganas de dormir la mayor parte del tiempo, como una manera de escapar de la realidad.
- Sensación de cansancio y pesadez corporal.
- Necesidad de aislamiento.
- Sensación de incomprensión por parte del entorno.
- Actitud de abandono, no cuidarse, no preocuparse por la apariencia, ni por el aseo, ni por el consumo de alimentos saludables y nutrientes necesarios.
- Poco o nulo deseo de hablar, expresarse o compartir.
- Persistentes estados de congestión o malestar general.
- Sentimiento de insuficiencia, de poco valor, de que cualquiera lo puede hacer mejor.
- Pensamientos suicidas o intenciones de terminar con su vida.

De seguro algo de esto sonará familiar, y eso se debe a que algunas de estas manifestaciones pueden estar presentes cuando sufrimos de ansiedad. De hecho un gran porcentaje de las personas que padecen de ansiedad, presentan estados depresivos, y viceversa. La depresión puede ser consecuencia de padecer de ansiedad, o la ansiedad, puede presentarse como uno de los síntomas de un cuadro depresivo.

Aunque el abordaje es diferente, mucho de lo que vemos acá dirigido a superar los trastornos de ansiedad, nos

ayuda a hacer frente a la depresión, bien sea ella como raíz del asunto o como consecuencia.

Reprogramar nuestra mente es vital para aprender a ver la vida diferente. Por eso es tan importante reconocer nuestros hábitos, evaluar cómo integramos lo que nos ha ocurrido, cómo vemos aquello que llamamos problema y cuáles acciones tomamos para resolverlo. Así como qué estamos haciendo para armonizar todo lo que hemos decidido, consciente e inconscientemente, llevar en nuestra maleta.

Como vemos, los efectos de la ansiedad para nada se pueden subestimar. Acá me he limitado a hablar de los que me parecen más relevantes, pero la lista no tiene fin, y todos ellos pueden realmente amargar nuestras vidas.

Lo mejor de la historia es que en la medida en la que entendamos a la ansiedad, y comencemos a integrar estrategias que nos ayuden a trascenderla, todos y cada uno de esos efectos se verán disminuidos o anulados, y nuestra vida va a tomar un sentido diferente, permitiéndonos conocer a una versión de nosotros mismos que nos sorprenderá (gratamente).



Capítulo 6

PREPARÁNDONOS PARA DESPEDIRLA

Quiero que imagines a la ansiedad como un río caudaloso que amenaza con desbordarse y que tú, con tu sentido de supervivencia en su máximo nivel, consideras que la mejor acción que puedes tomar es levantar una presa, un muro de contención, que aparentemente te va a proteger, pero que en realidad solo va a impedir que el río tome su camino natural.

La ansiedad no vino a quedarse en ti, la ansiedad vino a mostrarte algo, permítele a ese río que pase por donde tenga que pasar, que te muestre lo que vino a enseñarte... Deja de tomar medidas que crees que te mantienen seguro, pero por el contrario, solo están creando una presión interna insostenible. En lugar de construir barreras, debemos aprender a canalizar a ese río, e incluso beneficiarnos de su existencia.

Partiendo de esto, veamos cuáles son esas barreras. Reconozcamos que la mayoría de nuestras reacciones ante la presencia de la ansiedad o su posible aparición, corresponden a comportamientos, actitudes o creencias que nos mantienen atados a ella.

BARRERAS A DERRIBAR

Creer que no tiene cura

Más allá del tiempo que lleves padeciendo de estos trastornos y a pesar de todas las veces que hayas podido haber escuchado o leído que la ansiedad patológica no tiene cura, que es una enfermedad mental que una vez que se instala en nuestro organismo únicamente podríamos aspirar a controlar, que es una condición crónica, etc., etc., tú debes creer, debes tatuarte (figurativamente hablando) que el trastorno de ansiedad es curable, que puedes sanar, y que esto te corresponderá en gran medida a ti.

Aunque esto último te pueda causar un poquito de miedo, quiero que celebres, quiero que te alegres, porque lo que estás viviendo, esto que estás combatiendo, puede llegar a su fin y tú vas a llevar la bandera en el proceso. Vas a decidir tu actitud, vas a fijar tu norte y vas a avanzar arrancándole la máscara a la ansiedad, descubriéndola y descubriéndote a ti en el proceso.

El cómo nos dirigimos a nuestro objetivo, determina en gran medida los resultados que vamos a obtener.

Por eso, una actitud determinada, la certeza de que no solamente tiene cura, sino que tú vas a hacer lo necesario para experimentarla, es esencial.

Nuestro cerebro maravilloso está acostumbrado a buscar soluciones, a abrir caminos, a dirigirse a metas... Pero si de entrada le decimos *esa posibilidad está negada*, ¿qué crees que pasará? Será una especie de sentencia, no buscará ni siquiera intentarlo. Así que descarta la idea de que la ansiedad no tiene cura.

Tu objetivo más cercano es estar seguro de que vas a sanar y que vas a formar parte de ese gran número de personas que victoriosamente alcanza su mejor versión por haber superado la ansiedad.

Repite esta afirmación:

Yo estoy avanzando cada día hacia mi recuperación. Lidero mi proceso de sanación y aprendo cada día más de mí. Yo puedo, yo soy capaz y lo estoy logrando.

Huir de ella

Lo que nos dice nuestro instinto cuando padecemos de ansiedad, es que hagamos lo necesario para no toparnos con ella. Nos pide que transformemos nuestra vida, que nos ajustemos o nos sacrifiquemos, si con ello podemos evitar que ella se presente y, seguramente, se apodere de la situación.

Al procurar huir de la ansiedad, estamos cediendo nuestro espacio, estamos incluso haciendo una declaración de nuestra incapacidad para enfrentarla. Con ello, cada vez condicionamos más nuestras vidas, nos limitamos y nos planteamos un autosecuestro.

Al sostener esta conducta, abastecemos de suficiente combustible a la ansiedad, le damos más y más poder, más y más control. Y lo peor de todo es que boicoteamos la posibilidad de enfrentarla, de mirarla a la cara.

Sé que no queremos verla, ni sentir que se aproxima, pero es un gran error resistirnos a ello, porque justamente verle de frente, nos permite conocerla, nos da la posibilidad de medir su alcance, saber de qué es capaz. **Si seguimos corriendo de ella, nunca la vamos a conocer, no la vamos a poder entender y mucho**

menos vencer... De hecho, luego muchos de nosotros terminamos por agradecerle e incluso apreciarle, pero eso te lo dejo a tu completa elección.

En mis talleres les presentaba una analogía a los participantes, pidiéndoles que imaginaran que habían sido perseguidos por un enorme perro entrenado para matar, donde las repuestas comunes iban dirigidas a esconderse, a correr, a evitar cualquier cosa que pudiese llamar su atención.

Hasta que un día no corren, únicamente se topan con él, para darse cuenta de que se trata de un perro pequeñito, que cabe en la palma de una mano. Parece un peluche, se hace notorio que no ladra tan ferozmente y que sus dientes son más pequeños que un grano de arroz.

Encararlo permite evidenciar que, aunque así lo quisiera, ese perrito no puede hacer daño, no es lo que se presumía y tampoco merece la connotación que se le ha dado. El detallarlo, puede incluso generar risas, por todo lo que se le ha atribuido, y lo que menos predominaría sería alguna necesidad de escapar de él.

Así mismo ocurre con la ansiedad cuando la conocemos, cuando le quitamos la máscara entendemos que no

puede hacernos daño, lo cual es pieza clave de todo el rompecabezas.

Buscar refugio o recurrir a cualquier medio de evasión

Relacionado con el punto anterior, mientras más elementos de evasión integremos a nuestras vidas, más se nos va a complicar liberarnos de la ansiedad.

Si tenemos problemas tomando el transporte público y decidimos caminar o tomar un taxi, estamos condicionándonos por la ansiedad.

Si dejamos de frecuentar a nuestros amigos por sentir fobia social o por evitar ser señalados o juzgados, estamos permitiendo que la ansiedad sea la protagonista en nuestras decisiones.

Si preferimos quedarnos solos en casa, por no poder tomar un avión para reunirnos con todos nuestros seres queridos, estamos usando recursos evasivos.

Si subimos o bajamos nueve pisos por las escaleras, por sentirnos incapaces de tomar el ascensor, estamos

evitando una incomodidad, pero con altos costos, que de paso, implican unas tasas de intereses muy elevadas, inclinando la balanza en contra en cuanto a nuestra recuperación.

Estos recursos evasivos no van a mejorar la situación, aunque sintamos una aparente calma, aunque nos estemos evitando un mal momento.

También cuando al menor malestar nos tomamos una píldora que nos ayude a desconectar, estamos haciendo imposible el sentir.

Nos encontramos alimentando a la ansiedad cada vez que usamos un recurso de evasión, convirtiéndonos en una víctima, y como víctimas, no tendremos ningún control sobre la situación.

Vamos a ir viendo cada vez con mayor claridad que debemos hacer exactamente lo contrario, anular la evasión y procurar la exposición, conducta que a pesar de lo incómodo en lo inmediato, se traducirá en grandes ganancias a mediano y largo plazo.

Dejar nuestro trabajo a un medicamento



Anteriormente hemos mencionado a los fármacos para la ansiedad, aprovecho para hacer hincapié en que no consideres la automedicación como opción, ni suspendas o modifiques ningún tratamiento, sin ir de la mano de un especialista médico.

Cuando padecemos de ansiedad es muy común, también por lo que dicen muchos de los profesionales asociados a la materia, esperar que un medicamento nos resuelva el problema. De hecho, defiendo la postura de que sea cual sea la patología, si nosotros no somos capaces de identificar y resolver la raíz del asunto, podremos trabajar y mejorar síntomas, pero no necesariamente sanar.

En el caso de la ansiedad tenemos la ventaja de que podemos llegar a conocerla a tal modo, que aun tomándonos tiempo en dar con los ajustes necesarios para que ella no se vea tentada a aparecer, somos capaces de anular su protagonismo en nuestras vidas.

Ello requiere un trabajo consciente, demanda sentir, aprender a conocernos, observar nuestros pensamientos, soltar, desafiar... y nada de ello se facilita bajo los efectos de un ansiolítico.

A veces estamos tan desbordados, que no queremos sentir ni ser conscientes de nada, y los medicamentos se convierten en una opción. Eres increíblemente fuerte, incluso si sientes que ese salvavidas es tu punto de apoyo en estos momentos. Están diseñados para eso, para hacer el proceso más llevadero, para darte tiempo

de armar la estrategia con un poco más de calma, para agarrar el aire necesario para levantarte. Ten clara su función si entre tu especialista y tú deciden que es oportuno hacer uso de ellos.

Si estás bajo tratamiento farmacológico, te recomiendo que confíes en sus aprovechables efectos, en que vas a sacar el mayor beneficio de ellos, pero sobre todo te recomiendo que confíes en ti. Que sientas que **los pasos hacia tu recuperación los das tú**, realizando ajustes, descubriéndote, reinventándote, dándote tiempo y espacio… No le dejes todo el mérito a una pastilla, que sea tu bastón, no tu silla de ruedas, ¿llego a explicarme? Te apoyas un poco, pero eres consciente y líder en tu proceso, no te relajas y esperas que esas píldoras hagan todo el trabajo por ti.

Te sugiero que converses con tu especialista para estudiar la viabilidad de un plan que considere tu progreso y lo asocie a la modificación de las dosis propuestas al indicar el tratamiento. Procura que te apoye en tu recuperación emocional, para que en algún momento puedas tener un elemento menos en la ecuación.

No pierdas de vista que el trabajo lo debes hacer tú, no el terapista, no tu pareja, no tu jefe, ni mucho menos un medicamento.

Ten presente siempre que si te comprometes realmente con tu proceso, retomarás tu vida de la manera más asombrosa posible.

Creer que existe un lugar, una compañía o una situación segura

Eso es parte del espejismo de la ansiedad. Tu casa no es más segura que el centro comercial. Un auto no es más seguro que un avión. Estar acompañado no es más seguro que estar solo.

Evidentemente hay algo llamado riesgo. Siempre estamos ante la posibilidad de que algo indeseado suceda, pero para fines prácticos y de las calamidades que se nos ocurren cuando padecemos de ansiedad, las *zonas seguras* no son más que un invento de nuestra mente.

Mientras más poder le demos a la creencia de que existe tal cosa como alguna situación segura, más presos vamos a estar de la ansiedad, más esclavos seremos de esa condición y más decidirá ella por nosotros.



La zona segura es una etiqueta de tu mente y te conviene ir desprendiéndola de ti. Las zonas son, las personas son,

los lugares son... existen, están. Tú le das la calidad, el adjetivo, el significado. Te limitas o te expandes a través de alguna creencia.

Tu lugar seguro debes ser tú mismo. **Tienes un cuerpo que te cuida, un alma que te cuida y una mente que intenta hacer lo mismo de acuerdo a los programas que has alimentado en ella**. Trabajemos en esos programas, desincorporemos lo que no nos suma e integremos o potenciemos lo que nos puede ayudar, en lugar de autolimitarnos a zonas seguras imaginarias.

Tu zona segura eres tú.

Fingir que todo está bien

La ansiedad no mejorará si negamos su existencia, consideramos normal lo que nos ocurre, o intentamos aparentar ante los demás, e incluso ante nosotros mismos, que todo está bien.

La ansiedad nos grita por atención, a tal punto que luego no sabemos cómo silenciarla. El fingir que todo marcha

bien, sin atender lo que requiere algún ajuste, solamente va a hacer que la ansiedad nos muestre sus peores caras. Si nos sentimos mal, es coherente reconocerlo y darnos el espacio de atención y de sanación que necesitamos.

Nuestra salud mental es base para una vida sana, para sostener relaciones saludables, para conectar con los milagros cotidianos de la vida. Hacer como que nada nos ocurre, cuando sentimos un tsunami en desarrollo en nuestro interior, no nos va a favorecer. De hecho podríamos catalogarlo como un abuso hacia nosotros mismos, una falta de consideración o incluso una muestra de desconocimiento acerca de lo que nos está ocurriendo.

Padecemos de ansiedad = Tenemos que atendernos

No es necesario colgarnos un anuncio en nuestro cuello que diga: *sufro de ansiedad*, pero al menos deberíamos procurar reconocerlo libremente y atender lo que nos ocurre.

No buscar ayuda

En torno a la ansiedad y cualquier otro tipo de desajuste mental, existe un velo, un tabú. Nos cuesta mucho menos reconocer que tenemos cualquier tipo de enfermedad física, que alguna que afecte nuestros procesos mentales o nuestro comportamiento.

Nos da vergüenza que nos miren como a locos. Nos apena que no podamos controlar nuestra propia mente o que podamos terminar haciendo cosas dañinas para otros o para nosotros, y no queremos que los demás nos vean con miedo, con lástima, con pesar.

A veces sentimos que es algo que nos compete controlar exclusivamente a nosotros, que debemos ser capaces de dominar lo que nos ocurre, porque si no, somos débiles, incompetentes, descartables... Por lo que procuramos no buscar ayuda, lo cual puede retardar el proceso de recuperación.

Como para todo en la vida, siempre hay alguien que nos puede ayudar, que tiene más experiencia, más conocimiento, más herramientas o sugerencias de rutas.

El hecho de pedir ayuda no nos desliga del problema, no implica que lo estamos delegando, por el contrario, es una manera de reconocer nuestro alcance y responsabilizarnos con el compromiso y con la intención de sanar.

Sin duda buscar ayuda profesional es una elección inteligente cuando nos sentimos perdidos o superados por la situación. Hay personas dedicando su vida a estudiar el comportamiento de nuestra mente y nos pueden guiar de forma efectiva hacia la salida de nuestra condición.

Es posible pensar que resultaremos una carga, y nada más lejano a la realidad. Pedir ayuda nos acerca al afecto, da paso a uno de los elementos más sanadores que hay, el amor. El amor sana, viniendo de afuera y viniendo de adentro. **Reconocer que necesitamos ayuda y pedirla, es una muestra de amor hacia nosotros mismos**, y será la vía a través de la cual podamos nutrirnos de nuestra red de apoyo.

No tengamos miedo a ser juzgados, las cosas tienden a sentirse mejor cuando cruzamos la barrera de pedir ayuda, se hacen más ligeras, es como si de alguna manera compartiéramos parte de nuestro peso, pero no desde

la obligación, sino desde el afecto, y desde allí, esto no representa una carga.

También es oportuno recalcar que no te debes sentir frustrado si al pedir ayuda, más aún sin hacerlo, no eres entendido o no te sientes apoyado. Porque puede pasar que nos estén ayudando y como no recibimos lo que nos gustaría, nos sentimos mal, incomprendidos, vulnerables y solos... muy solos.

Algunas personas dirán y harán cosas que puede que nos hagan sentir peor, a fin de cuentas, todos miramos a nuestro alrededor desde nuestros propios ojos, desde nuestras experiencias y conocimientos, y en ello cabe un sinfín de respuestas y reacciones.

Por nuestra parte, lo recomendable es tener un tanto de filtro y hacer uso de nuestra intuición, con el fin de integrar las ayudas más convenientes para nosotros.

A veces no vamos a ver lo positivo de inmediato, sino a posterior. Por los momentos, si no sentimos que nos apoyan al tocar una puerta, busquemos otra, hasta encontrar ese soporte que nos haga sentir un poco mejor. Ciertamente, hay ayudas que aun viniendo con las

mejores intenciones, son un freno para nuestro proceso de recuperación.

Una persona que quizás esté allí cada vez que la llamamos, que asiste a nuestra casa en la madrugada para acompañarnos, probablemente lo está haciendo con el mayor amor, buscando colaborarnos y adaptándose a lo que se supone que necesitamos, pero los efectos pueden ser contrarios.

Es posible que esto contribuya a nuestra dependencia, a que podamos vernos incapaces de atravesar el camino por nosotros mismos, a hacernos sentir vulnerables y que de no estar esa persona, no podríamos continuar.

Entonces *sí*, es importante pedir ayuda, reconocer nuestros límites, nuestros cuellos de botella, pero de la mano con el sentido común y abiertos al entendimiento de qué es efectivamente lo mejor para nosotros y sigue la ruta que tiene como norte nuestra recuperación.

Todo esto implica consciencia y observación objetiva del proceso. La idea es que al finalizar este libro, tengas un panorama bastante claro acerca de lo que sería positivo integrar a tu vida y sobre aquello que te hará bien descartar.

Como habrás notado hay muchas cosas que nos conviene evitar, que las llevamos a cabo prácticamente en automático cuando padecemos de ansiedad, pensando que al hacerlas estamos protegiéndonos, alejándonos del dolor o de la incomodidad de todo lo que implica este padecimiento. Pero sin notarlo, y especialmente sin quererlo, estamos alimentando el juego que nos encadena a la ansiedad de manera indefinida, ya que son las rutas neuronales que la sostienen las que estarían recibiendo el combustible.

Por esta razón podemos decir que **la información es poder**, e integrarla a nuestra vida, nos va a facilitar muchísimo enrumbarnos hacia la solución de nuestro problema.

Apaguemos el piloto automático, dejemos de actuar guiados por nuestro instinto de supervivencia más primitivo y evitemos tomar acciones que desencadenen o intensifiquen la ansiedad.



Capítulo 7

FINALMENTE: ¡ADIÓS ANSIEDAD!

¿Recuerdas que te comenté que el libro lo podría resumir en una frase? Pues ahí a la vista está la frase... Ya estás lo suficientemente preparado para asimilarla, para integrarla a tu vida y para hacer un buen uso de ella. El ingrediente infaltable en la receta para vencer a la ansiedad, no es otra cosa que:

¡Enfrentar el miedo!

Puede que ya hayas escuchado o leído esta recomendación, pero quizás no le has dado la suficiente importancia a lo que ello implica y lo necesario que se torna para recuperar el poder, el control, la independencia y la seguridad perdida.

¿QUÉ QUIERE DECIR ENFRENTAR EL MIEDO?

Quiere decir que vamos a abandonar la posición de evasión o de huida y vamos a adoptar la de enfrentamiento, la de exposición, la de búsqueda de las situaciones que sabemos que nos generan ansiedad, para ir tejiendo otra respuesta en nuestra mente.

Sé que de entrada puede resultar aterrador y quizás pienses: *no puedo con eso*, pero créeme, ¡sí puedes! Y **perder ese miedo que te ata y te condena es tu pase a la libertad**. Cada vez que decidas enfrentar tus miedos irás rompiendo las cadenas que te mantienen unido a la ansiedad, y en tu cerebro se irán debilitando los circuitos que te condicionan para dar una determinada respuesta ante diversas circunstancias.

Lo importante es que tengas presente que la ansiedad en sí no te puede hacer nada, que el momento puede ser incómodo, pero en realidad la reacción ante la situación está totalmente fuera de proporción.

Fíjate, normalmente queremos huir de la ansiedad, evitándola, temiéndole, adelantándonos a su presencia y ella, en cada una de esas actitudes, se fortalece, se siente interpretando el papel estelar de tu historia.

Imagina a una pareja con quien has sostenido una relación realmente *tóxica* (término usado para fines ilustrativos netamente), que con únicamente un mensaje te desequilibra. Han terminado, pero sigue afectándote, no te la quieres encontrar, has dejado de salir, de frecuentar amigos comunes, cambiaste de teléfono y de vida... Esa persona de seguro sabe el poder que

tiene sobre ti, la interacción que crea, el intercambio de energía que produce, y cada vez que quiera o necesite alimentar su ego, hará algún acto de aparición...

Te aseguro que el día que digas *no la evito más, sigo con mi vida a pesar de su existencia*, te la toparás quizás la primera vez, y puede que sea impactante, pero no mortal, no saliste llorando (o quizás sí, pero la vida continuó); la segunda, quizás te afecte un poco menos; ya la sexta ni te inmutas... Lo mejor del caso es que esa persona lo siente, y quizás agote los recursos para seguirte alterando, pero cada vez que perciba que te importa menos su presencia, más libre estarás de su influencia. Hasta que finalmente ya pasó, ya no hay nada que pueda hacer para llamar tu atención, ni para desestabilizarte.

Algo así puedes imaginarte que ocurre con la ansiedad.

El punto es que hemos alimentado en nuestro cerebro redes que hemos activado una y otra vez, pero el día que decidimos hacerlo diferente, desde ese preciso mismo día que con propiedad decimos *ME CANSÉ, A PARTIR DE AHORA SERÁ DIFERENTE* (a gritos, si suena más convincente), se genera un punto de inflexión y todo comienza a dar un giro hacia una dirección absolutamente favorable.

Te reitero, la ansiedad en sí misma no te puede hacer nada, ella se sigue presentando porque le temes, porque la evitas, porque corres de ella, porque magnificas sus efectos sobre ti. Cuando te plantes y la enfrentes cara a cara, no una, ni dos, ni tres... sino todas las veces que sean necesarias, le irás limitando su fuente de alimentación, le irás quitando sus máscaras, hasta que quede desnuda ante ti, sin poder generarte mayor afectación.

Cuando ya no le temes, ella deja de ocupar ese espacio privilegiado que le has dado en tu mente. Ya dejas de huirle, de condicionar tus actividades, de anticiparla o presentirla... y, en consecuencia, ella progresivamente, deja de visitarte.

Lo importante está en querer mirarla de frente, y lee bien esto, porque la exposición debe ser con actitud:

Yo quiero verla a la cara, yo quiero retarla, yo quiero que toda fibra de mi ser se dé cuenta de que no hay nada que temer, que hemos venido alimentando una conducta irracional, pero que no tiene que ser más de esa manera.

Con firmeza… nada de sentirte pusilánime planteándote el encuentro, la versión cabizbaja debe quedarse a un lado. La empoderada es la que tiene que salir a relucir… y sí, créeme, esa versión también está en ti, dale chance de salir, ¡confía en ti!

Si por ejemplo te genera ansiedad tomar el ascensor, ¿qué crees que tendrás que hacer? Pues tomar el ascensor. Las primeras veces puedes hacer viajes cortitos de un par de niveles, luego progresivamente vas a ir aumentando el grado de exposición, y te pondrás como meta no bajarte de allí hasta que las sensaciones desagradables hayan disminuido o desaparecido. Tu mente, un tanto a la fuerza, va a entender que no hay nada peligroso en subirse a un ascensor.

Mientras tomas las escaleras, mientras piensas en las excusas que dirás para no montarte en él, mientras rechazas ofertas laborales por ser un piso elevado, etc., estás alimentando la idea de que es peligroso subirse al ascensor, cada vez que lo evitas, refuerzas esas rutas neuronales, y ese estado de precaución solamente te habla de que haces bien alejándote de esa situación.

Pero si decides hacerlo diferente, y es lo que busco que hagas, vas a instaurar otro programa en tu mente, vas

a decirle a la ansiedad: *esto es desagradable para mí, pero no vas a decidir por mí nunca más*. Y te quedas en el ascensor hasta que tu mente, más pronto que tarde, entienda que no hay problema, que no hay por qué estar asustado, que esos nervios pueden aparecer en algún momento, pero que si no le damos fuerza, si enfrentamos el miedo, estaremos bien.

Obviamente podemos extrapolar lo planteado para el ascensor a cualquiera de los escenarios que desaten la ansiedad en nosotros. Si te genera ansiedad visitar sitios concurridos, busca los que estén a tu alrededor, e igualmente puedes hacerlo de forma gradual, primero vas a un supermercado, luego a una tienda por departamento, luego a un centro comercial, hasta que finalmente vayas a un concierto abarrotado de gente, y si la ansiedad aparece, te quedas, no huyes, te quedas hasta que sea ella quien retroceda.

Tú no retrocedes más.

Ciertamente esta conducta no la vas a tener el resto de tu vida, es decir, no será necesario llamar a la ansiedad a cada momento, ni retarla, ni procurarla, esto será

necesario en la primera fase del proceso, donde vamos a estar haciendo un trabajo estratégico y consciente para reprogramar nuestra mente, para desarrollar respuestas, para aprender acerca de la ansiedad y acerca de nosotros. Ya luego ni nos vamos a acordar de que existe. En ese punto, en ese preciso y maravilloso punto, cuando esa condición sea la constante, es que podremos decir que hemos superado a la ansiedad.

Cuando no tengamos que repasar teorías, ni procurar batallas para acumular victorias, cuando nuestra actitud natural no implique superar situaciones retadoras, es cuando empezaremos a vivir sin la sombra de la ansiedad. No te afanes en llegar a ese punto, si reacondicionas tu mente para ello, ese momento va a llegar y te toparás con una versión de ti, que quizás justo ahora, no te sea posible ni siquiera imaginar. Paciencia con lo que vas a vivir, que es fuerte, pero mil veces preferible a lo que muy probablemente vengas viviendo hasta ahora.

Créeme, PUEDES HACERLO y vas a estar bien. No estás solo, tienes la energía creadora dentro de ti. No hay nada imposible para ti, eres valiente, eres capaz, únicamente estás atravesando un trayecto que te aseguro te hará más fuerte. Así que ¡ÁNIMO, QUE SÍ PUEDES!

Completa con tu nombre y apellido los espacios en blanco en el siguiente decreto y léelo cada vez que tengas oportunidad:

Yo,____________________________________, puedo.

Tú,____________________________________, puedes.

El/Ella,________________________________, puede.

HABLANDO DE DETONANTES

Muchas personas me dicen que no logran identificar los detonantes de la ansiedad en ellas, que no saben a qué le temen. Pues en esta situación, el entrenamiento de la mente puede ser incluso más efectivo, porque, si es tu caso, cada vez que sientas sin motivo aparente la

presencia de la ansiedad, la retarás, le pedirás que se haga más notoria, que invada cada fibra de tu ser.

No te asustes, no puede hacer mucho más. Imagínate en una piscina infantil de muy poca profundidad, pidiendo olas que te revuelquen, por más que la piscinita quisiera, simplemente no podría.

A su vez debes aprender a observarte, a identificar tus pensamientos sin tomar parte, solamente observarlos, así como a las emociones que producen en ti. De esta forma se te hará más sencillo ubicar los detonantes, cómo estás procesando los estímulos, etc. Te conocerás mucho mejor, lo cual será de gran utilidad en el proceso de reprogramación de tu mente, en el que vas a procurar respuestas diferentes ante determinadas situaciones, y en especial ante determinado tipo de pensamientos.



Enfrentar a tu propia mente quizás sea de las cosas más difíciles que tengas que hacer, pero bien que vale todo el esfuerzo y compromiso. Te prometo que si lo pones en práctica me vas a recordar positivamente el resto de tu vida.

Por favor, no dejes de darte la oportunidad, te aseguro que es mucho lo que vas a ganar y realmente no tienes nada

que perder... lo máximo que puede pasar es que te rindas antes de tiempo, y únicamente la habrás pasado un poco (o muy) mal en algunos puntos del proceso. Pero no te niegues la oportunidad de experimentarlo y de comprobar si tengo o no razón con lo que te propongo en este libro.

Ya hemos alimentado a la ansiedad en nuestro sistema, le hemos dado hogar, ahora nos toca exclusivamente a nosotros revertir el estado. Y créeme, que cualquier otra cosa corresponde a un paliativo, a una ilusión de recuperación, porque **si el miedo no se enfrenta, no se puede superar,** y mientras él esté presente, la ansiedad buscará acompañarle.

Haz uso de toda la frustración, de todo el dolor, de la tristeza, de las sensaciones de pérdida, de todo lo que ha venido a aderezar la ansiedad y úsalo como tu combustible, canalízalo a favor para superar este oscuro trayecto.

Cuando estaba padeciendo de ansiedad, dentro de todas las fuentes consultadas, había un porcentaje importante que sugería esta ruta. Yo en un principio no quería tomarla, el hecho de pensar en procurar un escenario en donde sabía que la ansiedad se iba a aparecer me generaba un ataque de pánico. No me sentía capaz, ya en

mi mente asumía el fracaso ante este tipo de estrategias, mucho antes de ponerlas en práctica.

Sin embargo, creo que llegué al límite de lo que podía sufrir. Mi sistema estaba realmente desgastado. Ya al despertar y establecer contacto con la realidad, casi de forma inmediata me comenzaban a sudar las manos, se me hacía un nudo en la garganta, no quería ni pensar en todo lo que debía afrontar cada día...

Una mañana fue todo distinto, fue como hacer callar a un niño inmediatamente antes de que comience a llorar. Aun cuando me pareció hasta cruel limitar con contundencia el drama que me había acompañado todas las mañanas, simplemente sentí que ya había perdido suficientes energías, suficiente vida, ajustándome a un estilo con el que no me sentía cómoda, ni mucho menos era feliz.

Progresivamente entendí que lo único que me sacaría de esa fosa era mi actitud, que lo más importante para superar lo que estaba viviendo era mi entereza.

Sí, tenía gente que me apoyaba, que me cuidaba, que estaba pendiente de mí, especialistas a mi disposición, terapias del comportamiento, sesiones de reiki, acupuntura, etc. Porque como ya te comenté, hice un recorrido extenso por todas mis opciones, o al menos aquellas que dentro de mi sistema de creencias guardaban concordancia, porque incluso fui invitada a descartar algún hechizo sobre mí.

Considero oportuno recomendarte que desestimes la idea de que la causa de la presencia de la ansiedad en tu vida está asociada a algún tipo de energía maligna canalizada en tu contra, aun cuando no encuentres ninguna otra explicación lógica para lo que estás viviendo. Ciertamente creo en las energías y precisamente por ello hago el intento de persuadirte con el propósito de que no alimentes esa idea en tu mente, porque no te favorecerá, especialmente porque estarás dándole fuerza a través de tus pensamientos a algo que no se encuentra bajo tu control.

Ya cuando padecemos de ansiedad tenemos suficientes cosas fuera de control, como para asumir que nuestro padecimiento corresponde a que alguien es tan poderoso como para someternos a través de rituales de determinados cultos. Con el respeto que merece

cada creencia, para mí las prácticas energéticas siempre deben estar enmarcadas en procurar el bien.

Incluso si tuvieses certeza de que alguien quisiera perjudicarte de esta forma, tu mente y tu fe tienen que ser mucho más poderosas que cualquier otra cosa. Así que mantente firme en confiar en lo que te haga bien confiar... Porque es justo la fe la que canaliza las energías y hace los milagros.

Volviendo a aquella mañana, pues te puedo contar que yo sentí como si se cayera una venda de mis ojos, dije *¡BASTA!, quiero vivir de otra manera, nada de esto corresponde con quien soy, esto no va a superarme, esto no va a poder más que yo.* Me paré determinada, puse música, tomé una ducha cantando, casi celebrando porque sentía que había presionado algún botón, que marcaría un punto de no retorno.

Le dije a la ansiedad:

Si vas a estar en mi vida será bajo mis términos, si me vas a matar, más te vale que sea en este momento, porque no estaré nunca más sobreviviendo ante tu presencia.

A partir de allí comencé a buscarla, comencé a retarla, comencé a desligarme de todas las conductas e incluso relaciones interpersonales que venía cultivando justa y exclusivamente evitando la soledad y con ella la presencia de la ansiedad. Comencé a hacer todo lo que había dejado de hacer por huir de la incomodidad.

Le informé a la señora de servicio que requeriría de su asistencia en casa dos veces a la semana, hacía todo lo que podía sola: ir al supermercado, ir a la playa, ir a lugares cerrados, concurridos, procuraba estar en mi casa con el celular apagado, manejaba en horas de alto tráfico, etc.

A pesar de los bajones, a pesar de las ganas que de vez en cuando me invadían de salir corriendo, de llamar a alguien para que me auxiliara cuando presentía que la ansiedad se iba a intensificar... A pesar de llorar desconsoladamente de la desesperación por no poder tener una varita mágica y saltarme esa fase del proceso o hacer que todo fuese diferente, **me mantuve firme, y sin modestia alguna, es de las cosas que he hecho en mi vida de las que me siento más orgullosa**, y vaya que presumo y celebro mis méritos y mis logros.

Progresivamente todo cambió, me sentí más fuerte que nunca, sentí que volvía en mí, que si lograba sostener esa conducta, iba a recuperar mi vida, y la verdad es que **mi vida no volvió a ser como antes, afortunadamente se volvió algo mucho mejor.**

EL CAMINO NO SERÁ LINEAL

Te voy a advertir que cuando estamos en ese proceso de retomar nuestro poder, de enfrentarnos a nuestros miedos, de soportar sensaciones incomodísimas, podemos tener días excelentes, en los cuales nos sintamos totalmente recuperados, capaces de todo, siendo nosotros mismos sin vestigios de ansiedad. Sin

embargo, otros días sentiremos que la ansiedad nos pasa por encima como un camión, causándonos la impresión de que hemos retrocedido al punto de partida y que todo el esfuerzo ha sido en vano.

Estos altibajos son *normales*, están dentro de lo esperado. Vamos a dar tres pasitos hacia adelante y uno hacia atrás, a veces uno hacia adelante y tres hacia atrás... Pero, ¿sabes qué? eso está perfecto, **cuando tenemos la ruta clara y el camino iluminado, no importa cuánto tardemos, vamos a llegar.**

Mantén tu vista firme en tu meta y verás cómo cada día te acercas más ella. Tú eres mucho más grande que cualquier circunstancia, nunca lo olvides.

¿CUÁNTO PUEDE TARDAR LA RECUPERACIÓN?

Hay personas que ven los cambios en el minuto uno desde que deciden actuar diferente, desde que entienden

cómo se ha instaurado la ansiedad en sus vidas y deciden desarticularla.

¿Cuánto puede tomarte a ti? Realmente no puedo saberlo, pero esto no debe generar la búsqueda ansiosa de una respuesta. Cada proceso es personal y lo común debe ser que disfrutemos nuestro camino hacia la recuperación. Porque cuando estamos conscientes de que podemos llegar a donde queremos, que ya otras personas en las mismas o en peores condiciones que nosotros lo han logrado, y están desde allí, muchas de ellas, mostrándonos luces para llegar a nuestro destino, podemos, aunque resulte escabroso, disfrutar del camino.

Estamos tallando una piedra preciosa, el resultado será la vida que nos merezcamos, la de verdad, no con aquella que nos hemos visto tentados a conformarnos, por no haber sabido accionar las teclas que realmente generan una verdadera transformación.

Estás a un cambio de perspectiva de mejorar radicalmente tu vida, de darle un sentido y un vuelco radical a todo lo que has vivido. **Enfrentar tus miedos se traduce en recuperar tu vida**, en saberte cada vez más fuerte y en saber a la ansiedad cada vez más inofensiva, restándole así su mayor poder, el de atemorizarte.

En mi caso no te puedo decir con precisión cuánto tiempo pasó desde esa mañana, hasta que me sentí realmente bien, pocos meses fueron... pero como es un proceso progresivo, en el que dejas de prestarle atención a la ansiedad, en el que luego de buscarla, retarla y patearle el trasero, ella deja de rondar por tu mente... simplemente no te das cuenta. Un día dices *wow, no recuerdo cuándo fue la última vez que la ansiedad me visitó.*

Y lo mejor de todo, es que esta técnica de enfrentar nuestros miedos, es algo que podemos aplicar el resto de nuestra vida. Porque te cuento que luego de muchos años, tras sufrir la muerte de mi padre (aquel que tanto me acompañó en mis peores momentos), y coincidentemente luego de contagiarme de COVID, sentí a la ansiedad allí susurrando a mi oído. Al principio me desestabilicé bastante, pasé por uno de mis peores

duelos, en el marco de unas condiciones de pandemia que considero que fueron un caldo de cultivo interesante para que la ansiedad se hiciera presente en mentes proclives a ello.

Pero, ¿qué hice? Tomé toda mi experiencia, no solamente para ayudarme a mí, sino para ayudar a miles de personas que formaron parte de ese taller que te he mencionado y que lleva por nombre el mismo que este libro: *AnsiosaMENTE*, el cual dicté durante varios años en vivo y ahora se encuentra en mi plataforma, disponible de manera autogestionada.

Es un taller que puedes tomar en pocas horas, pero que condensa lo que considero necesario para mirar de otra forma a la ansiedad y desde allí superarla. Hoy en día continúo recibiendo hermosos mensajes donde me hablan de un antes y un después de tomar ese taller.

Claramente, no todos los recursos son útiles para todas las personas, porque cada quien decide si integra o no algo a su vida, pero con que un porcentaje de quienes tomen el taller o lean este libro, se recupere de la ansiedad, me hace sentir inmensamente agradecida y realmente satisfecha.

A veces no entendemos bien por qué vivimos determinadas experiencias, pero el tiempo nos da las explicaciones más acertadas.

Si yo no hubiese sufrido de ansiedad, pasado por tanto dolor y explorado todos los recursos disponibles para mi propia recuperación, no habría podido crear tantas herramientas de ayuda.

Porque hay cosas que nos ocurren que lo que hacen es lanzarnos de cabeza hacia nuestro propósito de vida. En mi caso cada una de las experiencias que he vivido, le han dado forma y sentido a lo que soy, me han generado la necesidad de buscar porqués y paraqués, de tomar consciencia de muchas cosas de mi niñez, de buscar caminos para sanar, de aprender a ver todo con un significado que me sirva... y no solamente a mí, sino a cada persona que me permita de alguna manera tocar su vida para bien... y allí hay mucho de mi propósito impregnado.

Eso mismo puede pasarte a ti, nada de lo que vives es casual, tú mismo con tu testimonio, con tu forma de integrar estas u otras herramientas a tu vida, vas a

poder ayudar a alguien más el día de mañana. Créeme cuando te digo que **tu alma tiene un plan increíble para ti**; quizás no guarda mucha relación con ayudar a otros, pero de seguro no guarda ninguna con que vivas esclavizado a algún padecimiento.

Nada es tan perfecto como el plan de tu alma. Si en algún momento dudas de ello, cierra los ojos, pon tu mano en tu corazón y siente sus latidos, cada uno de ellos es un recordatorio de que estás aquí para hacer de tu vida algo tan grandioso como tú... y fíjate qué mágica es esta palabra: GRAN DIOS O/A.

VISUALÍZATE TRIUNFANTE

Ya sabemos lo poderosa que es nuestra mente. Una vez que asumas el compromiso de desligarte de la ansiedad, hacerle frente y superarla, vas a hacer uso de tu imaginación para verte sano, recuperado y feliz, dedicándote a las cosas que amas, viviendo como te gustaría.

Te vas a visualizar triunfante ante cada batalla, ante cada adversidad, ante cada oportunidad, las que serán parte del proceso, e incluso las que nada tengan que ver, porque este ejercicio mental aplica para abrir todos los caminos que deseamos recorrer.

Y no es un decir, vas a tomarte al menos quince minutos cada día para visualizar tu día, para visualizar tus actividades, para proyectarte en lo que esperas que sean los momentos importantes del día. Vas a traer a tu presente las emociones agradables que puedas experimentar, la alegría, el empoderamiento, la esperanza, el optimismo, la fe, la paz... ese momento de ejercicio mental será el riego para la semilla que estás esperando que germine.

Antes de montarte en ese ascensor que aborreces y te ha dado terror, vas a hacerlo primero en tu mente, vas a cerrar tus ojos y a hacer el recorrido mental, desde que te diriges a él, presionas el botón de llamado, esperas pacientemente, te montas, te imaginas con o sin personas allí, hasta que te bajas. Te sientes seguro, estás sereno, no hay sensaciones desagradables ni pensamientos que te atormenten, es lo que es, un recorrido en un ascensor.

Ya hablamos de llevar los ejemplos a nuestros propios focos de ansiedad. Así que si por ejemplo vamos a tomar un vuelo, la mentalidad es de triunfadores. Aunque quizás nos tiemble un poquito el cuerpo, debemos darle protagonismo a la mente y usarla a favor. Nos vamos a imaginar tranquilos, disfrutando de las vistas, de la musiquita que nos llevemos, de los ronquidos del señor de al lado. Vamos a crear en nuestra mente el escenario con el mayor número de detalles, experimentando sensaciones en las que siempre va a predominar el disfrute de la situación.

Esto es parte del entrenamiento, esto es parte de nuestra reprogramación mental. Nuestra imaginación y los recursos de visualización y proyección, los vamos a utilizar a favor, generándonos la seguridad y la calma que hemos perdido.

En tu mente va a predominar el: *¡YO PUEDO!* Y eso lo vas a acompañar con la actitud que lo respaldará y reforzará, créeme:

PUEDES Y PODRÁS.



Capítulo 8

LIMPIANDO NUESTRO JARDÍN

Una mente ansiosa es una máquina de producción de pensamientos negativos, catastróficos, fatalistas, intrusivos... de pensamientos que nos atormentan y amargan la existencia.

Ellos reflejan siempre el tipo de creencias y programas que almacenamos, tienen que ver con la manera en la cual estamos percibiendo la vida y sus acontecimientos.

Esos pensamientos negativos pueden ser representados por la maleza que crece en el jardín de nuestra mente. Si dejamos que tome terreno, más pronto que tarde, con su persistencia, rapidez y habilidad, arrasará con nuestras hermosas plantas, nuestras flores, predominando aquello a lo que le invirtamos nuestra energía.

Si la energía la gobiernan la ansiedad y el miedo, podemos hacer un caos tan grande que con facilidad todo a nuestro alrededor se convierta en una terrible amenaza, que nuestra vida tenga poco sentido y que nos sintamos inseguros con nosotros y con los demás.

Los pensamientos negativos pueden estar ligados a cualquier elemento, pero quizás alguno del siguiente listado te resulte familiar:

- No soy suficiente.
- A nadie le importo.
- Nadie me quiere.
- Esto también saldrá mal.
- Me van a despedir.
- Tengo una enfermedad terminal.
- Algo me pasa más allá de la ansiedad.
- Siento que algo malo (me) va a pasar.
- Me van a dejar.
- Me están engañando.
- No puedo hacerlo.
- No soy capaz.
- Me voy a morir.
- Voy a perder todo mi dinero.
- Viviré en la ruina.
- El avión se va a caer.

Y estos son los más conservadores, porque hay algunos bastante más descabellados como los siguientes:

- No soy real.
- Viene un tsunami.
- Mi cabeza ya no está en mi cuerpo.
- Nada de esto existe.
- Un meteorito nos extinguirá.

Evidentemente todo es un ciclo que se retroalimenta. Mientras más pensamientos así tenemos, nuestro cuerpo va a responder con la química apropiada para el momento, las emociones estarán girando en torno a la ansiedad y las rutas neuronales que venimos desarrollando, también en torno a ella, se fortalecerán.

Por eso resulta crucial que podamos ser conscientes del proceso, procurando abordar y gestionar de manera efectiva nuestros pensamientos negativos. Para ello te daré varias técnicas, puedes usar la que más te guste o combinarlas.

TÉCNICAS DE GESTIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Observar los pensamientos

Los pensamientos pierden la mayor parte de su peso cuando son observados, es decir, cuando los apreciamos sin mayor identificación con ellos, como si de hecho no nos pertenecieran. Al verlos desde afuera, podemos desconectar el estado emocional que resulta de ese

pensamiento, y es posible ver lo desproporcionado, absurdo o descabellado de su naturaleza.

Reírnos de esa parte de nuestra mente que está generando esos pensamientos

El sentido del humor juega un papel muy importante en nuestros procesos, y cuando somos capaces de reírnos de lo que pensamos, nos acercamos con rapidez a nuestra recuperación.

En términos generales reírnos de nosotros mismos, de forma sana, no burlesca, nos ayuda a desdramatizar cualquier proceso, nos permite fluir con la experiencia. Aunque no sea de nuestro total agrado, contrarrestamos las resistencias y la rigidez que podemos sentir ante determinada situación y nos relajamos física y mentalmente.

Para nuestros objetivos, puedes colocarle un nombre o un apodo a tu mente caótica que te cause gracia en sí mismo y usarlo, ahora sí, en tono burlesco cada vez que un pensamiento de los densos, haga acto de aparición.

Algo como: *ahí está otra vez Drama Queen con sus creativos pensamientos, que nada más a ella se le pueden ocurrir...* (risas).

En este momento piensa, qué nombre o apodo le vendría bien a esa partecita creativa (para lo inconveniente). Quería compartirte el que uso, pero por respeto a quienes se llaman así, prefiero reservármelo. Escribe el que elegiste acá:

____

____

Cuando hacemos este ejercicio tomamos distancia de esa parte nuestra que genera los pensamientos fatalistas y caóticos, y disminuimos la probabilidad de que lleguen a afectarnos. Debería ser algo como escuchar un canal amarillista y burlarnos de su drama, sabiendo que de lo que dicen, solamente un pequeño porcentaje, o incluso ninguno, es cierto.

Aplicar la técnica del Ho'oponopono

El Ho'oponopono es una técnica maravillosa que de hecho también he buscado ser un instrumento para su divulgación, porque sin entrar en el fundamento espiritual, que es precioso y desde mi criterio de gran validez, nos ayuda a cortar con cadenas de pensamientos inconvenientes a través de mantras sencillos y de gran fuerza. Estas frases tienen un gran sentido y en principio nos ayudan a hacer una sanación a nivel subconsciente de las memorias dolorosas o heridas de nuestro niño interior.

Si esto es complicado de entender o de creer para ti, no hay problema, de todas formas yo te voy a dejar sus cuatro frases principales para que las tengas como un recurso más para la gestión del pensamiento negativo... Porque hay algo que es muy cierto (y acá no entra escepticismo posible): no podemos pensar en dos cosas a la vez. Entonces, cuando te sientas agobiado con algún pensamiento negativo tendrás esta opción a tu disposición, de la cual puedes hacer uso repitiendo mental o verbalmente lo siguiente:

Perdón, lo siento, gracias, te amo.

Una y otra vez, hasta que el pensamiento base se disipe. Créeme esta técnica es maravillosa, tiene la capacidad de hacernos conectar fácilmente con nuestra fuente. Te invito a darle una oportunidad.

Exprimir los pensamientos

Acá vamos a aprender a sacar lo peor de esos pensamientos, de forma indagatoria, preguntándonos ante cada avance, qué tan grave sería dicha situación... Cuando lleguemos al final de la cadena, de seguro nos vamos a dar cuenta de que nada es tan grave, pero difícilmente llegaremos a esta conclusión sin este ejercicio.

Por ejemplo un diálogo indagatorio sería algo como:

Pensamiento: Mi pareja me va a dejar.

- ¿Esto, qué tan grave es?

- No tendría con quien estar y no podría compartir mis proyectos, ni las salidas, ni nada, habría perdido el tiempo y habría fracasado, y le daría el gusto a Perencejo, etc., etc., etc.

- ¿Esto, qué tan grave es?

- Pues estaría triste y quizás en depresión.

- ¿Esto, qué tan grave es?

- Tendría que ir a terapia, quizás perdería mi trabajo.

- ¿Esto, qué tan grave es?

- Perdería mi casa y tendría que irme a vivir con mis padres.

- ¿Esto, qué tan grave es?

- Tendría que comenzar de nuevo, pero con muchos más años y quizás no logre alcanzar lo que tuve.

- ¿Esto, qué tan grave es?

- Pues quizás muera sin nadie a mi lado, pobre, muy pobre y me entierren en una fosa común...

- ¿Esto, qué tan grave es?

Acá, nos podemos detener y comprender que nada realmente es tan grave. Si llegué tarde, pues me tocará quedarme más tiempo, si me dejaron, me tocará recomenzar o vivir en soledad, si la casa se quema, tocará iniciar desde cero, reconstruir o abandonar... Nada es tan grave, ni siquiera la muerte misma, simplemente nos encargamos de alimentar creencias basadas en las etiquetas que les colocamos a los acontecimientos.

Al final nada tiene ese impacto devastador que suponemos... y hacérselo entender a nuestra mente es de gran ayuda, tanto como si padecemos de ansiedad, como si no. Además, la mayoría de las cosas caóticas que pensamos no llegan a manifestarse, y normalmente terminamos ahogándonos en un mar de 1 cm de profundidad, ante escenarios que jamás ocurrirán.

Por eso, luego de llevar al límite esos pensamientos y llegar al peor escenario posible, podemos volver al humor o simplemente liberarlos a través del amor y del perdón.

Así vamos a ir educando nuestra mente, evitando que el sistema emocional se active sin mayor filtro, racionalizando el proceso, debilitando el pensamiento,

el cual, ante una baja respuesta emocional, tenderá a no perturbarnos más.

MIEDO A LA MUERTE

Un miedo frecuente presente en los seres humanos es el miedo a la muerte, y particularmente puede impactar de manera muy negativa a quienes padecen de ansiedad. El miedo a lo desconocido, el alejarnos de nuestros afectos, el perder el control sobre la vida, son algunos de los elementos que se solapan cuando tememos la llegada de la muerte (propia o de cualquier persona importante para nosotros).

En mi caso es un miedo que desde antes de padecer de ansiedad ha rondado por mi mente, podría decir que desde que me convertí en madre comencé a sentirlo presente. Se me hace sencillo poder explicar el temor de poder dejar *solas* a las personitas que traemos al mundo, más allá de cualquier patología.

De hecho, pienso que mi inicio en el mundo de la escritura pudo haber sido la respuesta ante mis miedos de partir y de que mi hijo necesitase mis palabras y yo no estuviese para decírselas... Actualmente, ya con ese

miedo bastante trabajado, la mayoría de las veces que escribo, pienso en lo que necesitaría leer quien más me importa en este plano, que es mi hijo, para afrontar una determinada situación. Mi motor dejó de ser el miedo y pasó a ser el amor.

Por estos motivos quizás muchos sienten mi escritura cercana, que los abraza y les conforta, haciéndomelo saber a través de los hermosos e inspiradores mensajes que recibo a diario. Incluso recuerdo una calificación de una lectora de ***50 Cápsulas de Amor Propio***, representada por una estrella (en una escala de una a cinco), que comentaba que lo leído no tenía demostraciones científicas, que eran como los consejos de una madre...

Eso me llenó el corazón, porque aunque mi profesión y formación académica es científica y mi pensamiento es bastante pragmático, a estas alturas sé que lo que considero más importante de la vida, aún la ciencia no lo puede demostrar... Y esa cercanía con mis lectores, que ellos puedan percibir en mis palabras la calidez, la intención, la fuerza e incluso la sabiduría que caracteriza a las madres, resulta totalmente halagador y le da un sentido a lo que hago aún más profundo para mí.

Así que en algunos casos nuestros miedos pueden ser ese primer impulso requerido para hacer cosas increíbles... para adentrarnos en los caminos que nos conectan con nuestros propósitos. Esto dependerá de la orientación que le demos a nuestros pensamientos, así como de qué tan capaces seamos de enfrentar los miedos que predominan en nuestro ser y de canalizarlos a favor.

El miedo a la muerte evidentemente pareciese mucho más complicado de enfrentar que el de usar un ascensor, porque en efecto no vamos a ir tras lo que nos acerque a ella, al menos no en el plano físico, pero sí podemos acercarnos a la muerte a nivel de pensamiento.

Este miedo podemos enfrentarlo entendiendo a la muerte de otra manera, cargándonos de creencias que nos impulsen a vivir mejor, en lugar de restringir nuestro disfrute por temor a algo que inevitablemente nos tocará afrontar.

A quienes este miedo les genera gran impacto, con frecuencia les planteo una analogía que les puede hacer ver diferente las cosas. Les sugiero considerar la vida como una fiesta, donde pueden estar bailando, disfrutando, comiendo, conociendo personas, aprendiendo nuevos pasos, escuchando discursos

interesantes o apreciando tendencias de moda... Pero en lugar de ello, se estresan porque saben que alguien los irá a buscar, no saben a qué hora, pero suponen que con ello se acabará el disfrute de su velada.

¿Qué hacemos cuando vivimos con miedo a morir y debido a ello nos agobiamos y condicionamos? Dejamos de disfrutar de todo lo que está en la fiesta, angustiados, viendo el reloj, preguntándonos si esa persona que acaba de entrar al salón es la que nos va a sacar, o si nos dará tiempo de terminar de comer o de bailar una pieza sin ser interrumpidos...

Dejamos de vivir a plenitud, temiendo algo que pasará hagamos lo que hagamos. ¿No es un tanto más inteligente despreocuparnos, aceptar que nos irán a buscar, pero entender que lo mejor que podemos hacer es sacar provecho a cada canción, a cada bocado de comida, a cada conversación sostenida... Y cuando tengamos que retirarnos, pues listo, ya fue, nos vamos sabiendo que no nos perdimos de nada de la fiesta?

Adicionalmente podemos adoptar creencias que nos favorezcan con relación a la muerte, evidentemente esto es muy personal, pero te comparto las mías:

Creo que nuestro camino es eterno y continuado, que esta experiencia es solamente una de muchas, en las cuales vamos transitando acompañados de nuestras almas aliadas, con las que tenemos pactos importantes y corresponden a las más amadas. Siendo este capítulo, uno de una eterna historia, en donde alimentaremos nuestro ser, especialmente del amor que damos y del amor que recibimos. Así que si algo es importante aprender es a amar y a ser amados.

Viéndolo así, el miedo se disipa un poco, y me consuela saber que de no ser así, muy probablemente no llegue a ser consciente de ello.

Si tu mayor miedo es la muerte, pregúntate qué tan impactante sería su presencia en algún momento futuro, como para que te impidiera vivir a plenitud el día de hoy, e incluso te empujara a desvalorizar cada momento de tu existencia, atormentándote por algo tan certero e incierto a la vez como es la muerte.

Hagamos que cada día cuente, que podamos exprimir esta experiencia, que podamos saborearla a plenitud. Sí, hay momentos dulces que saben a gloria, pero hay momentos complicados, que son amargos y agrios, que forman parte de la diversidad que nos ofrece la vida, y somos nosotros los responsables de agregarle ingredientes a nuestro coctel. No importa qué tan cargada de algún sabor esté nuestra vida, si nos proponemos hacerla más dulce agregando cada día amor y entusiasmo, más pronto que tarde, esa mezcla nos encantará.

Al agregar drama, miedo, rabia, frustración, pues más amarga sabrá, pero está en nosotros aportar el rumbo (sabor) que queremos que resulte.

Si quieres perder el miedo a la muerte, comienza a valorar la vida, comienza a redescubrirte y a alinearte con tu propósito, comienza a bailar y a disfrutar de tu fiesta mientras dure... Porque te aseguro que **cuando te marches de acá, será porque tu alma así lo ha decidido, nunca antes.**

Como una invitación a reflexionar acerca de lo visto en este punto, te dejo este hermoso escrito de Khalil Gibran:

«Dicen que antes de entrar en el mar, el río tiembla de miedo, mira para atrás, para ver su recorrido, para ver las cumbres y las montañas, para ver el largo y sinuoso camino que abrió entre selvas y poblados; y ve frente a sí un océano tan extenso que entrar en él solo puede ser desaparecer para siempre. Pero no hay otra manera: el río no puede volver, nadie puede volver, volver atrás es imposible en la existencia. El río precisa arriesgarse y entrar en el océano. Al entrar, el miedo desaparecerá, porque en ese momento sabrá que no se trata de desaparecer en él, sino de volverse océano...».

LA MENTE ANSIOSA Y SUS EXTRAÑOS PENSAMIENTOS

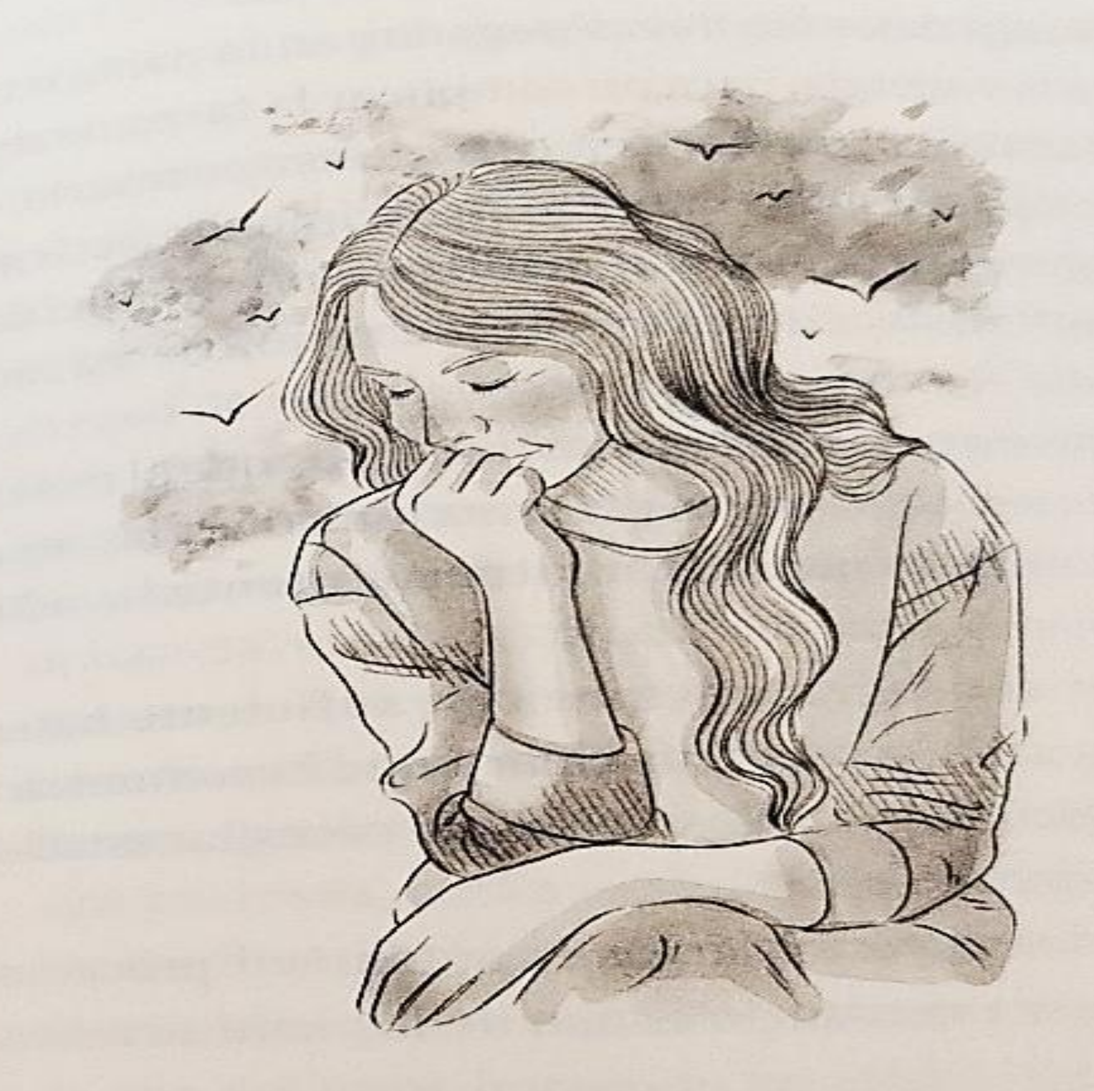
En esta sección he querido elaborar un compendio de pensamientos que casi exclusivamente quien ha padecido o padece de ansiedad entenderá o podrá identificarse. Porque son ideas que no surgen de una mente programada para que las cosas salgan bien o que no saca de proporción los hipotéticos escenarios,

«Dicen que antes de entrar en el mar, el río tiembla de miedo, mira para atrás, para ver su recorrido, para ver las cumbres y las montañas, para ver el largo y sinuoso camino que abrió entre selvas y poblados; y ve frente a sí un océano tan extenso que entrar en él solo puede ser desaparecer para siempre. Pero no hay otra manera: el río no puede volver, nadie puede volver, volver atrás es imposible en la existencia. El río precisa arriesgarse y entrar en el océano. Al entrar, el miedo desaparecerá, porque en ese momento sabrá que no se trata de desaparecer en él, sino de volverse océano...».

LA MENTE ANSIOSA Y SUS EXTRAÑOS PENSAMIENTOS

En esta sección he querido elaborar un compendio de pensamientos que casi exclusivamente quien ha padecido o padece de ansiedad entenderá o podrá identificarse. Porque son ideas que no surgen de una mente programada para que las cosas salgan bien o que no saca de proporción los hipotéticos escenarios,

sino condicionada para esperar los peores y más absurdos resultados.



Muchos de estos pensamientos me pertenecieron, a medida que fui conociendo, compartiendo y colaborando con personas que padecían de ansiedad, pues me di cuenta de que no eran muy exclusivos.

- Querer tener la casa ordenada por si algo ocurre, por si se requiere de ayuda, asistencia o incluso, en caso de fallecimiento; con la intención de no dejar la imagen de persona desordenada.
- Nunca dejar las llaves pegadas en la parte interior de la vivienda, para no complicar la tarea de abrir la puerta desde afuera en caso de ser necesario.
- Compartiendo el mismo principio, no activar los seguros del auto, o al menos mantener una de las ventanillas abiertas por si se requiere asistencia desde el exterior.
- En otro grupo de personas, están los que al montarse en un vehículo activan de forma inmediata los seguros, previniendo que algún intruso intente invadir su espacio.
- Tener el celular siempre con suficiente batería, datos, saldo y cobertura, para que la comunicación no presente obstáculos en caso de necesitar establecer algún contacto.
- Evitar los trayectos largos en automóvil, procurando que no sea necesario el uso de los sanitarios en el camino.
- Imaginar tragedias en la vía, como por ejemplo que el camión que se encuentra justo al lado, pierde uno de sus neumáticos e impacta nuestro auto, lo cual nos involucraría en un letal accidente.

- Pensar que padecemos de una grave enfermedad terminal, que incluso los médicos no han podido detectar. Esto incluye interpretar de manera fatalista cada síntoma, cambio o señal en nuestro cuerpo, por insignificante que pueda ser para cualquier otra persona.
- Procurar que alguien de nuestra confianza tenga contraseñas y credenciales para acceder a nuestras diferentes cuentas de redes sociales, de correo, de nuestros ordenadores y de nuestros cuentas bancarias, en caso de que algo nos ocurra.
- Vivir cerca de centros de salud, donde pudiesen atendernos con prontitud en caso de requerirlo.
- Necesitar monitorear con frecuencia los signos vitales, en especial el pulso, como si tuviésemos que hacer el chequeo de que permanecemos con vida o si nuestro corazón está operando de forma óptima.
- Pensar que los demás están observándonos con ojos juiciosos, están evaluándonos negativamente, burlándose o están hablando mal de nosotros.
- Buscar siempre resultados perfectos, pensando que lo que estamos haciendo no está suficientemente bien o puede ser criticado por alguien más.
- Dudar habitualmente de la palabra de los demás, asumiendo que nos están mintiendo u ocultando algo.

- Tener una constante sensación de que algo va a pasar, sin saber muy bien qué pero *algo*.
- Sentirnos *raro*, sin saber describir el cómo, pero a sabiendas de que no es una condición normal ni cómoda.
- Extrañarnos de la calma, pensando que ya vendrá la tormenta.
- Dejar suficiente comida a las mascotas, por si no volvemos puedan resistir mientras los asisten.

Como podemos ver y de seguro sabemos, la ansiedad nos asoma constantemente pensamientos que pueden rozar lo absurdo, pero en nuestras mentes, corresponder a cosas factibles y ameritar la toma de acción para evitar alguna consecuencia indeseada.

Escribe a continuación algún pensamiento que consideres ilógico o irracional, que de no padecer de ansiedad difícilmente albergarías:

____

____

Unos pocos minutos que pudiese estar alguien que no ha padecido de ansiedad en la mente de quien la tiene hospedada, bastarían para desarrollar una gran empatía, y dejar de ofrecer, incluso con las mejores intenciones, alternativas o soluciones poco viables. Con esto quisiera dar paso al próximo capítulo que envuelve un tanto la perspectiva de aquel que está cerca de quien padece de ansiedad.



Capítulo 9

NO ERES TÚ, SOY YO

La ansiedad puede sentirse en nuestras vidas como una barrera que nos separa del mundo. Las relaciones interpersonales no se escapan de los tentáculos de la ansiedad. Vemos la vida con cristales cargados de dudas y de miedos. Cada encuentro puede parecer una prueba, cada conversación un posible juicio... Y es que una autoimagen quebrada y un modo supervivencia activado, no resultan los mejores imanes para conectar con los demás. Es difícil para nosotros, pero también lo es para quienes llevan los roles más cercanos: parejas, padres, hijos, amigos o cualquier otro vínculo estrecho.

MIEDOS, DESCONFIANZA, SUPOSICIONES...

Normalmente no respondemos de la mejor manera ante lo que implica cualquier tipo de interacción social o relaciones personales, y por lo general podemos estar ante la presencia de pensamientos constantes relacionados con todo lo que pudimos haber hecho mal, lo que dijimos, lo que nos dijeron y por supuesto lo que creemos que pasará.

La interpretación o, mejor expresado, la mala interpretación, es un elemento invariable. Buscamos interpretar miradas, silencios, actitudes, pero no como

lo haríamos en una condición normal, sino inyectando drama y caos a cualquier situación.

El futuro puede generar gran angustia en cuanto a la relación, queremos adelantarnos todo el tiempo, saber qué puede pasar, si podremos estar a mediano plazo o qué pasará al cabo de más años; todo esto mientras dudamos si al día siguiente aún seremos parte de la vida de alguien.

Solemos hacer suposiciones que nos hacen sentir mal, que nos dan la sensación de que no estamos siendo del agrado o suficientes, que nos piensan alejar o dejar, que nos engañan, que nos juzgan. Nos podemos poner a la defensiva o cargamos de miedo, lo cual se verá reflejado en nuestras acciones. Dudamos, suponemos escenarios que nos hacen rabiar y la otra persona puede estar totalmente incapacitada para entendernos.

Porque en la mayoría de los casos, ni siquiera es que podemos plantear con libertad nuestros miedos, nuestra inseguridad, sino que armamos toda una película en nuestra mente y actuamos como si aquello está realmente ocurriendo, llegando a desconcertar, preocupar o alejar a esa persona con la que mantenemos un vínculo.

Es frecuente que nos atormentemos con el pasado, buscando el error, el mensaje que no debimos enviar, la palabra que no fue apropiada para determinado momento. Podemos pasar toda una noche en vela repasando una conversación, cuestionándonos cada una de nuestras respuestas y tratando de leer entre líneas lo que no ha sido expresado con palabras.

Las relaciones toman propósitos insanos, las personas que nos rodean pueden ser foco de dependencia, de bienestar, de soporte, incluso pueden tomar un rol netamente utilitario, quedando por fuera las mejores cosas que normalmente sustentan un vínculo sano.

El hecho de que cuando la ansiedad entra por la puerta, la confianza sale por la ventana, es palpable y con efectos impactantes. Perdemos la confianza en todo, en nosotros, en la vida, en los demás, en Dios o cualquier energía superior...

Esto sumado a lo poco merecedores que podemos sentirnos, trae muchas consecuencias, pero enfocándonos en las relaciones interpersonales, es común que podamos poner la palabra del otro en tela de juicio, que necesitemos averiguar de más e incluso invadir ciertos terrenos personales del otro para sentir

algo de seguridad. La desconfianza, la duda y el irrespeto que puede generarse en consecuencia, son elementos que erosionan y socavan relaciones, y normalmente al entrar estos en juego en el mismo tablero, es frecuente la presencia del llamado apego ansioso.

LA SOLEDAD



La soledad puede volverse un refugio, de esos donde no podemos callar la mente, pero sí escapar de lo que implica estar con alguien más. Con menos personas a quienes explicar, menos comportamientos destinados a aparentar normalidad, y menos drenaje de energía, disminuyen las preocupaciones sobre si la relación perdurará, si hay afecto, si hay juicios, si lo estamos haciendo bien o no...

El aislamiento es uno de los estados más visitados, lo cual puede representar una gran oportunidad para entrar en contacto con nosotros mismos sin mayores intervenciones. Sin embargo, ese aislamiento lo que normalmente representa es una especie de rendición, un reconocimiento de no poder relacionarnos de manera sana y funcional con nuestro entorno, lo cual viene acompañado de desolación, frustración, tristeza, sensación de no ser importantes o no representar algo valioso en la vida de los demás.

Para quien está del otro lado, es complejo entender a esa persona que se aísla. Tratar de establecer contacto, estar presente aun cuando la otra persona manifiesta no desearlo, es un reto. Identificar la línea donde se

separa el respeto por los límites establecidos por el otro y quizás la impresión de que esa persona necesita más que nunca ayuda, apoyo y compañía, puede ser complicado.

NECESIDAD DE CONTROL

La mente ansiosa crea continuamente escenarios de posibles desastres, y el buscar tener todo controlado se siente como la única defensa ante el caos. El control proporciona una ilusión de seguridad, un frágil escudo ante el miedo omnipresente.

Querer dominar toda la información, no dejar nada al azar o a la improvisación, estar alerta ante posibles amenazas de manera constante, buscando anticipar cualquier resultado indeseado, deja de ser parte de un deseo para volverse una compulsión. Evidentemente esta conducta aplicada a las relaciones interpersonales, termina desgastando el nexo, e incluso espantando a los que estén alrededor.

Si las cosas no se dan como esperamos, si nos presentan algún pretexto o si hay algún cambio en los planes para los cuales ya tuvimos que prepararnos mentalmente

para afrontarlos, podemos sentir que el mundo se desvanece, aunque ante los ojos de la otra persona involucrada no tenga mayor relevancia.

Esto pasa a ser parte de aquello que nos impide romper hábitos inconvenientes, nos hace la vida más rutinaria y no favorece los cambios que podrían orientarnos hacia nuestra recuperación.

EL VICTIMISMO

Por si fuera poco cuando padecemos de ansiedad, nos sentimos muy víctimas, de la vida, de las condiciones, de nuestro destino, de Dios, de nosotros mismos, de lo que sea... Y desde allí no solamente se nos dificulta tomar acciones que mejoren la condición, sino que nos podemos volver absurdamente exigentes con quienes sostenemos una relación.

Queremos que nos entiendan, que nos apoyen, que justifiquen nuestras conductas o respuestas fuera de lugar, que estén de forma incondicional, que sean altamente empáticos... Y esto es de las cosas más remotas que debemos esperar, porque esos zapatos son muy difíciles de calzar.

La frase *pero es que tú no me entiendes*, se vuelve un escudo y a veces hasta un arma, porque con ella buscamos muchas veces hacer sentir mal (intencionalmente o no) a la persona que está del otro lado, a quien apreciamos siendo espectador desde una posición privilegiada.

Luego, para ambas partes de la relación es complicada, quien no padece de ansiedad puede intentar ayudar a quien sí, pero no siempre lo logrará, de hecho, real y efectivamente pocas veces lo logrará. Habrá frustración, desasosiego, incertidumbre, necesidad de salir corriendo... Porque no, no es sencillo para ninguno de los involucrados.

COMÚNMENTE TODOS SUFRIMOS

Se supone que quien tiene el trastorno de ansiedad es quien sufre más, pero no necesariamente es así. No es sencillo participar (mucho menos vivirlo), tampoco lo es ser espectador... no es sencillo quedarse y tampoco lo es marcharse.

Ver a alguien que quieres, que amas, cómo intenta salir a flote, cómo una parte de su mente le está ganando una batalla de vida, puede generar mucho sufrimiento, y la

impotencia por no poder hacer algo verdaderamente útil, complica aún más ese sentir.

Yo apreciaba el dolor en los ojos de mi padre, al verme tan desencajada, sin norte durante tanto tiempo. Sé que no fue sencillo para él adaptarse a una versión cargada de dependencia y vulnerabilidad, luego de estar acostumbrado a una hija desenvuelta, autosuficiente, independiente...

Aunque haciendo un paréntesis, quizás mi independencia no fue elegida, mucho de volverme autosuficiente fue una respuesta a sentir que no podía contar con nadie para salir adelante, para crear mi vida, para crecer... Porque viendo hacia mi niñez y mi adolescencia, mi perfil era más tendiente a ser protegida, sin embargo, mi estructura familiar tuvo un quiebre importante, especialmente por la enfermedad de mi madre, donde las prioridades y las dinámicas cambiaron de manera radical. Ante este tipo de circunstancias, vienen esas versiones de nosotros que no escogemos voluntariamente, sino que nos vemos forzados a integrarlas.

Saliendo de ese paréntesis, sí, me daba pesar ver el sufrimiento que le estaba causando a mi padre, pero sentía que no había mucho que pudiese hacer, que nada

estaba bajo mi dominio y que ahora tenía a ese tipo de hija, que se quebraba con facilidad, que le temía a todo y que no era capaz de hacerse cargo de sí misma. Aunque en realidad nunca dejé de hacerlo en la mayoría de los ámbitos de mi vida, porque sufría y trabajaba, sufría y era madre, sufría y pagaba todas mis cuentas... Sin embargo, una cosa eran los resultados y otra era cómo me sentía obteniéndolos.

UN POCO DE EGOÍSMO CON FALTA DE RECONOCIMIENTO

Es dentro de todo normal que una persona que intenta sobrevivir, que está enfrentándose a sus demonios, no esté muy atenta ante las necesidades de los otros, ni de tener detalles que cultiven una relación, ni de proyectarse de una forma sana a futuro.

Aunque en algunos casos, existirá una casi obsesiva manera de hacer sentir o demostrar el afecto y la dedicación, actitud que normalmente refleja el miedo a perder a esa persona que consideramos especial.

La búsqueda de aprobación puede hacerse presente, dando un gran peso a la opinión del otro y temiendo

generar rechazo o desacuerdos relacionados con cualquier acción o decisión tomada. Esto también se ve reflejado en conductas evasivas con respecto a cualquier tema que pueda ser controversial, aunque ello implique el guardarse o aguantar muchas cosas.

También es común que quien está librando una batalla contra la ansiedad no logre ver el esfuerzo del otro, bien sea por ayudarle, por estar, por tener la intención de documentarse y aprender o por sostener la relación. Porque cuando predomina esa nube negra como cristales para ver la vida, no tenemos la mayor facilidad para apreciar lo positivo; todo es catastrófico, fatal, negativo, desfavorable.

Además estamos tan ensimismados, podemos ver tan poco más allá de nosotros mismos y todo nuestro caos, que el reconocer y atender las necesidades del otro o, por otra parte, identificar y valorar los detalles, el agradecer, el entender que dentro de toda la situación hay miles de cosas rescatables, se torna cuesta arriba.

Pero es que dedícate un momento a pensar que estás en la vía de un tren, inmovilizado, escuchando el sonido de la locomotora que se aproxima, honestamente, ¿le darías atención a quien amorosamente te está ofreciendo unas

rosas? Tu mente está intentando mantenerte con vida, lo que no sea realmente vinculable a ello, va a perder importancia. Si lo hacen funciones corporales que nuestro cerebro decide que no son tan relevantes en esos momentos, ¿no lo van a hacer los detalles externos?

Cuidar de nosotros es una tarea compleja, cuidar de nuestras relaciones, requiere un gran esfuerzo, e incluso así, muchas veces ese maremágnum interno que implica la ansiedad, debe llevarse en paralelo con muchos roles: de padres, de pareja, de hijo, de profesional, de encargado del hogar, etc. Y se intenta de la mejor manera posible, que el barco no se hunda con todos los personajes que se interpretan.

SI ESTÁS CON ALGUIEN QUE PADECE DE ANSIEDAD

Ante todo gracias por leer esto. Acompáñale en su proceso, sé parte de su red de apoyo y contención en la medida de tus posibilidades, procurando no inutilizarlo, haciéndole entender que puede continuar con su vida, que puede seguir ejerciendo las tareas que lo mantienen conectado a su experiencia vital integral.

Puede que no le entiendas, pero por favor, es muy importante que no procures invalidar o restarle importancia a lo que expresa sentir. Te lo juro, ¡se siente horrible! Por más normal que pueda aparentar estar, si está padeciendo de trastornos de ansiedad, se siente fatal.

Trata por un momento de imaginar cómo sería estar preso de tu propia mente, en una lluvia ácida de todos los pensamientos que resultan atormentantes y aterradores, y que no encuentras la manera de parar.

Créeme, puede que racionalmente no esté pasando nada, pero te aseguro que se experimenta como si sí, como si el mundo se te mueve pero tipo terremoto de alta magnitud, como si lo peor que puedes experimentar está a punto de sucederte y no tienes manera de evitarlo, menos aún si no tienes idea de qué es lo que pueda estar por ocurrir. Es como huir de la nada continuamente, pero de una nada perversa, cruel y sádica.

Los síntomas son reales, la sensación desagradable es real, el creer que se está cerca de la muerte quizás tiene todavía más impacto que realmente estarlo. Porque puede que en el momento en el cual la muerte esté verdaderamente cerca, no sean los mismos pensamientos angustiantes los que le rodeen.

En tus manos podría estar el aligerar las responsabilidades o ayudarle para que las cubra, pero no le hagas sentir que ellas le quedan grandes. Busca la manera de estar presente sin volverte imprescindible.

No le juzgues, cada persona es única, cada uno de nosotros integra sus experiencias de vida como puede, como su red de creencias le permite, y algunos podemos ser más vulnerables a la ansiedad. Obviamente queremos salir de allí, no queremos estar viviendo eso, si no lo hacemos a la velocidad que otros quisieran o sencillamente no logramos salir, no es porque no queramos, es porque no lo hemos podido hacer con los recursos y herramientas que manejamos hasta el momento.

Si realmente queremos ayudar, debemos ser pacientes, evitar las expectativas, evitar pretender que sabemos lo que se siente, y acá no importa lo grave que hayamos vivido, ni las terribles experiencias acumuladas, de igual manera no podemos imaginarnos lo que ocurre en una mente ansiosa, si no la hemos padecido. E incluso así, cada persona tiene su propio contacto con la ansiedad y aunque hay muchos elementos comunes, también hay experiencias bien diversas.

No te conviertas en el lazarillo de quien padece de ansiedad. Haz lo posible porque esa persona se convenza de que no está ciega, de empoderarla, de confiar en ella y en su recuperación. Hazle saber que le vas a acompañar el tiempo que le tome rescatar su propia fuerza, aquella que necesita para salir de su agujero, teniendo claro que no puedes, aunque quieras, cargarla y sacarla de allí.

El amor es un motivador, es un aliciente ante la pesadilla que resulta la ansiedad. Tu apoyo es importante para esa persona. Saber que cuenta con alguien, que no está sola, que está respaldada y querida, es de gran ayuda.

De hecho un abrazo, de esos apretaditos, que casi nos rompen los huesos, son muy efectivos para romper los miedos, colaboran en gran medida con nuestro estado emocional, ya que gracias a ellos liberamos oxitocina, hormona vinculada al amor, a la confianza, incluso al rejuvenecimiento... Y vaya que buscamos este tipo de efectos químicos en nuestro cuerpo, adicional al refugio que representa estar en brazos de alguien especial para nosotros.

Sin duda les agradezco todos los abrazos que recibí, a cada una de las personas que estuvieron allí, a las que más me colaboraron, a las que me hicieron reír genuinamente cuando todo mi cuerpo lloraba por dentro, a mi hijo que me dio tantas fuerzas, a quienes se resistieron a que me fuera por un caño... Sé que fue difícil para ellos (o ustedes si me leen), ahora más que nunca reconozco mucho su esfuerzo. Por supuesto, lamento los malos momentos, los sustos, las tristezas... Los quiero.

Y esa persona especial para ti que está padeciendo debido a la ansiedad, quizás ahora no esté tan clara en lo que estás dando, en lo que intentas, en lo que sufres, pero te aseguro que llegará el momento en que reconozca tu lugar en su proceso de sanación. No es sencillo, pero el amor, la amistad, el estar... lo valen.

Es válido no saber qué hacer, ni cómo apoyar. Pero siempre vamos a poder ser un nexo entre esa persona y la ayuda que pensamos que necesita, esto puede ser un libro, un curso, un video, un terapista, un médico, un nutricionista o incluso un guía espiritual. Una mirada externa al caos tiene muchas maneras de aportar.

Frases que puedes evitar

Acá te dejo un listado de frases comunes que mencionamos buscando ayudar a quien padece de ansiedad:

- Cálmate.
- Tienes que aprender a manejar el estrés.
- No tienes por qué sentirte así.
- La mayoría tiene más problemas que tú.
- No es para tanto.
- Estás haciendo sufrir a quienes te quieren.
- Todo el mundo te está viendo.
- No pienses más en eso.
- Échale ganas...

Te juro que a su manera le está echando ganas, desde que sus ojos se abren, hasta que quizás incluso luego de interminables horas puede volver a dormirse, le está echando ganas. El día que no pudo levantarse, seguramente estaba dando el todo que en ese momento podía. Nadie se siente así por elección. Todo el que atraviesa cuadros ansiosos quiere salir de allí, quiere normalizar su vida, añora los procesos de pensamientos menos torturantes.

Evitemos sugerir acciones que rayen en lo absurdo. Si alguien con ansiedad, en especial en medio de un ataque de pánico no se calma, no es porque no quiera, es porque no puede en ese momento hacerlo o está aprendiendo cómo, pero la instrucción *cálmate*, no funciona tipo: *ah claro, eso es lo que voy a hacer, gracias*. Sino que por el contrario, puede alterar más el estado de angustia de la otra persona por sentirse incapaz de calmarse.

Algunas veces esas frases podrán tener un efecto positivo, reflexivo o de toma de consciencia, pero por lo general, aunque se digan con las mejores intenciones, no logran hacer sentir mejor a quien las recibe y son sustituibles por algunas que quizás tengan un mejor efecto.

Puedes intentar con...

Quizás algunas de estas palabras sean mejor recibidas:

- Eres importante para mí.
- Quizás no sepa cómo ayudarte, pero quiero hacerlo.
- Dime qué podría hacer que te hiciera sentir mejor.
- Eres muy valiente.

- Estoy acá para ti, para escucharte, para hacerte reír, para llorar contigo o para estar en silencio si es que así lo prefieres.
- Eres mucho más fuerte que esto que estás atravesando.
- No importa el tiempo que dure, estoy contigo.
- Quiero entender cómo te sientes.
- Confío en ti.
- No logras ver la fuerza que yo veo en ti.
- Vamos a superar esto juntos.

Lo que debemos buscar es la cercanía, la validación, el acompañar sin anular, sin juzgar, respetando los ritmos y celebrando los progresos. A veces es mucho mejor una escucha activa, una mirada comprensiva, la presencia genuina e incondicional, que cualquier palabra.

En términos generales, los que hemos padecido o estamos padeciendo de ansiedad, no podemos pedir que se nos trate de una manera especial, no somos de cristal, pero tampoco de acero. Lo que sí podemos pedir es paciencia... en particular si no somos capaces de ver la realidad tal cual es, cuando sacamos las cosas de proporción, cuando nos ahogamos en ese pequeño vaso de agua, y también si no respondemos de la manera esperada a lo que nos dicen.

Para nosotros también es complicado hablarnos y muchas veces el diálogo interno es la peor de las pesadillas que alguien se puede imaginar. Tenemos una voz interior que nos lleva a menos a cada instante, que nos hace dudar de progresos, de personas, de que algo sea o no para nosotros. Una voz que quisiéramos arrancar o poner en *mute*, pero no es tan sencillo.

Si no has sufrido de estos trastornos de ansiedad y estás leyendo este libro, te reitero mi agradecimiento por querer abrir tu mente a lo desconocido y por la disposición de ayudar. De seguro el amor es lo que te ha guiado a estas palabras, y espero que te resulten de gran provecho. Si es por tu trabajo, pues me encantaría que encontraras recursos aquí que pudiesen ser de utilidad para tu labor.

Si padeces de ansiedad y no cuentas con personas especiales apoyando tu progreso y tu vida en general, no tienes que sentir que te falta una pieza, puedes sanar por ti y para ti, que a fin de cuentas eres el protagonista de tu vida.

Contar con personas que resulten un apoyo en este tipo de circunstancias es un plus, pero no un elemento estrictamente necesario.

Si te sirve de algo, muchas personas se recuperan aún más pronto cuando saben o sienten que no cuentan con nadie. Es como el caso de las mamás cuando recién acaban de tener a su hijo, es poco probable que se enfermen porque saben que su bebé las necesita en buenas condiciones. No hay mucha opción para delegar, así que: **a hacer lo que hay que hacer**.

También ocurre que a veces asumimos que no contamos con nadie, porque no tenemos a los personajes clásicos de los cuentos a nuestro alrededor, pero nuestros colaboradores no tienen que ser los que esperábamos que fuesen. Los podemos encontrar detrás de una pantalla, en el banco de un parque, en el padre de un amigo, en fin...

En ocasiones, lo que nos hace sentir sin apoyos externos, usualmente coincide con no saber pedir ayuda, con asumir la respuesta que recibiremos, con meter en el mismo saco a las personas por alguna mala experiencia,

con sostener vergüenza de manifestar cómo nos estamos sintiendo y lo que estamos viviendo.

Recuerda que una de las cosas que debemos evitar es no buscar ayuda cuando sentimos que la necesitamos, y mientras más pronto lo hagamos, mejor. Te aseguro que si te animas a extender tu mano buscando algún soporte, te sorprenderás gratamente.

«Pedimos ayuda no porque seamos débiles,
sino porque queremos mantenernos fuertes».

Les Brown

Con frecuencia de quienes menos esperamos, recibimos las colaboraciones más contundentes. Pero obviamente las personas no son adivinas, ni tan perceptivas como nos gustaría.

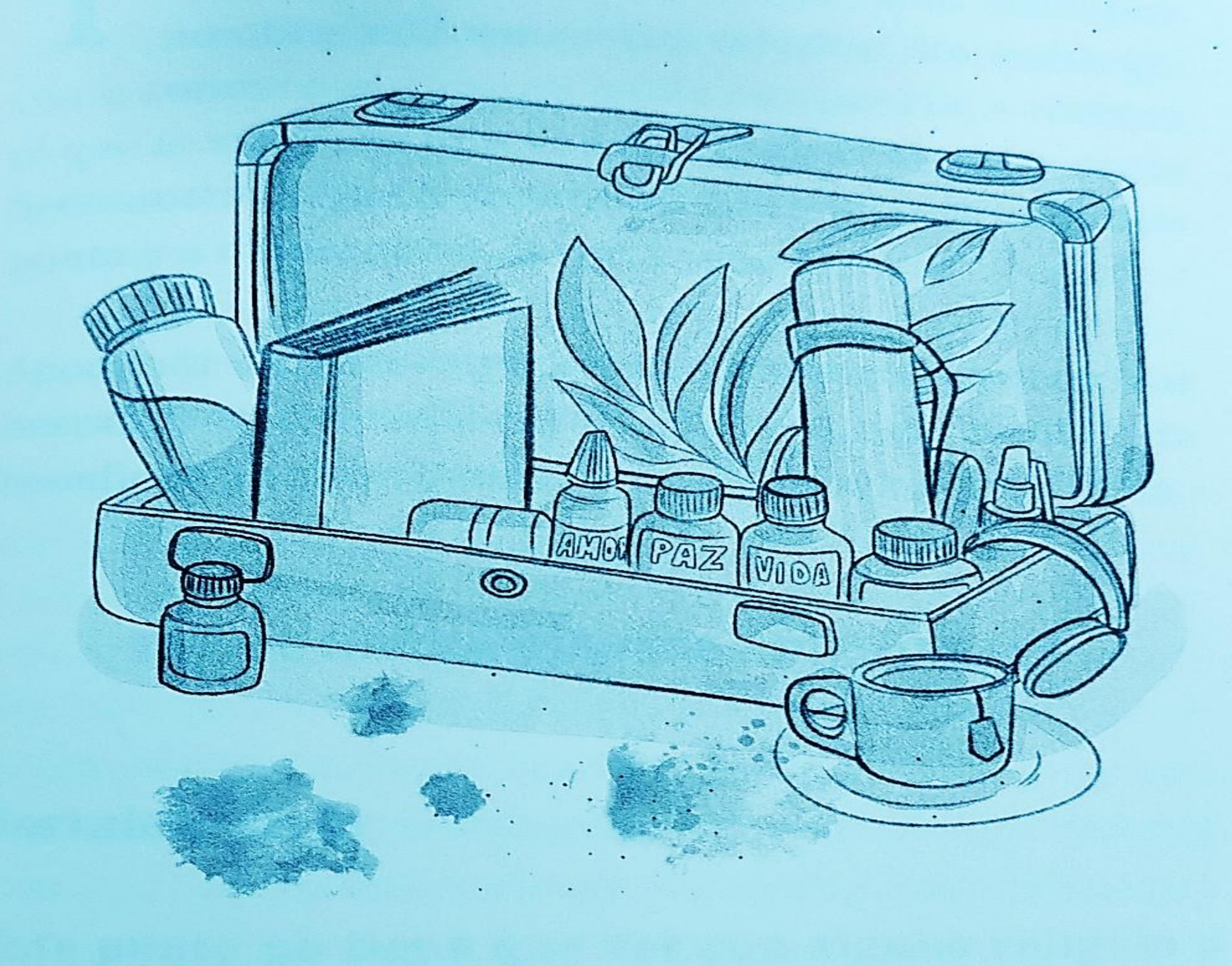
A veces consideramos que para los demás es evidente que requerimos apoyo, pero no necesariamente es así. Por lo que está bien plantear cómo nos sentimos, lo que buscamos, sin importar que puedan percibirnos en un estado de vulnerabilidad. Porque a fin de cuentas todos pasamos por momentos en la vida donde no estamos bien, y estos pueden ser más llevaderos cuando contamos

con manos de donde podamos sujetarnos... y te repito, ellas puedes estar en cualquier parte, no necesariamente pertenecer a quienes asumiríamos que podrían estar.

Confía en ti y en que conectarás con esas personas que te apoyarán de la manera que lo requieras, lo cual no significa necesariamente, de la manera que querrías.

Quizás ahora resulte complejo, pero tener claro que incluso nuestras relaciones interpersonales van a mejorar cuando superemos la ansiedad, resulta esperanzador. Sí, puede que ahora todo esté turbio y nuestros miedos no nos permitan amar sanamente, créeme, también esto se armonizará al entrenar nuestra mente para que juegue a nuestro favor.

Confía en el proceso, porque cuando en un futuro mires atrás, existirán fragmentos resaltados que te hablarán de los momentos que más te enseñaron, y de seguro la ansiedad estará escrita en algunos.



Capítulo 10

REFORZANDO EL KIT DE HERRAMIENTAS

Ya tienes en tu poder la llave que abre la puerta hacia una vida sin ansiedad, que lleva por nombre: **enfrentar tus miedos**. Sin embargo, como conozco el camino hacia esa puerta, e incluso el que le sigue, sé que vas a necesitar algunas otras herramientas que te ayudarán a llegar a ese anhelado punto y a mantenerte del otro lado.

Apodérate de todo lo que resuene contigo, porque estas herramientas serán de utilidad ahora, pero también te beneficiarán si las llevas contigo de forma indefinida.

KIT DE HERRAMIENTAS ADICIONALES

Fortalece tu fe

Este punto no tiene que ver con alguna religión o creencia particular, puedes depositar tu fe en aquello en lo que confíes, bien sea que se encuentre fuera o dentro de ti, de acuerdo a tu propio criterio.

Te comparto mis creencias por si te resultan de utilidad. Pienso que nuestra mente es el instrumento creador de nuestra realidad en esta experiencia vital. Pero más

importante que ello, pienso que somos seres espirituales dando uno (de muchos) de nuestros pasos como seres encarnados. De allí reconozco mi alma como ese ser espiritual con un interesante plan que ejecutar, con la misma sabiduría divina que rige lo que conocemos y lo que no, con capacidad de guiarme en la medida que a nivel consciente se lo permita.

Dicho esto, resulta para mí algo que aligera mis cargas el saberme un alma que usa esta experiencia vital para sentir, para experimentar, para expandirse, y entiendo que esto ocurre incluso mientras mi parte terrenal no la está pasando tan bien como me gustaría.

Darle un sentido con mucho más significado a lo que me ocurre, vinculado a donde mi alma me está guiando, quizás con un propósito que en el momento no puedo ver, me hace soltar mis resistencias y confiar en el camino, en el proceso de la vida, en mí y en una energía superior a la que me gusta llamar Dios.

Te comparto esto porque me parece importante (más no indispensable) para nuestro proceso de recuperación, que podamos tener un apoyo que sintamos superior a nuestra capacidad de entendimiento. A veces resulta cómodo para nuestra mente delegar algo que nos está

haciendo demasiado peso y qué mejor que entregarlo a esa energía que todo lo puede, e incluso, qué mejor que creernos contenedores de esa energía y hacedores de nuestros propios milagros...

Si no has leído mi primer libro: Creyendo y Creando, te invito a buscarlo. Como su título quizás te sugiera, planteo que (en una síntesis muy forzada), en lugar de *ver para creer*... debemos *creer para ver.*

Haz uso del poder de tu fe, más allá de en qué o en quién la deposites... Puede ser en tu propia mente, en una deidad, en tu Yo Superior..., pero cree fervientemente que algo más allá de tu intelecto es capaz de ubicarte en donde y como quieres estar.

Para mí este recurso es fundamental, pero tú dale el peso que se ajuste mejor a tus creencias o el que te convenga más adoptar en este proceso de sanación.

Esta herramienta es la más profunda de esta lista, las próximas son mucho más ligeras, sin mayor fondo filosófico, pero de gran utilidad en este camino.

Levántate de tu cama al despertar

Justo al despertarte, llegada ya la hora prevista o cercana a ella, levántate, mejor aún si de una vez tiendes tu cama. No le des oportunidad a tu mente de abrumarte con todos los pensamientos que pueden hacerse presentes en unos pocos minutos, por no decir segundos. La inactividad, el reposo y la mente ansiosa, hacen unas alianzas peligrosas y desfavorables.

Cuando no tenía una estrategia para superar mi trastorno de ansiedad, despertaba en las mañanas, luego de una buena o mala noche, y como lo que menos quería era enfrentarme a un nuevo día, tardaba en levantarme; en realidad buscaba volver a dormirme, pero no lo conseguía. Esos minutos que retrasaba el salir de la cama desde haberme despertado, quizás eran los peores de mi día entero.

Comenzaba a escanear mis síntomas, que iban apareciendo progresivamente, me iba lamentando e imaginando la peor de las jornadas. Mi conexión con lo bonito y estimulante de la vida estaba si no en cero, en un valor bastante cercano.

Hubo un cambio radical cuando comencé a levantarme apenas me despertaba, y mucho más cuando combiné esto con otras actividades que fui volviendo hábitos en mi vida.

Incorpora un ritual de agradecimiento al levantarte

Me encanta agradecer de la siguiente manera:

Gracias por este nuevo día que estará cargado de muchas cosas maravillosas, gracias por las oportunidades y por mi intuición para detectarlas y decidir por la más conveniente para mí. Gracias por la presencia del amor en mi vida. Gracias por mi salud y la de mis seres amados. Gracias por todo lo que me sostiene, me inspira y me impulsa. Este día será extraordinario. ¡Gracias!

Con algo como esto vamos a segregar dopamina y oxitocina, neurotransmisores ligados al placer, a la calma y a la felicidad. Evidentemente favoreceremos nuestro estado anímico, sintiéndonos tranquilos y optimistas. Además le daremos a nuestra mente instrucciones implícitas para que la jornada sea como lo anticipamos.

Iniciar el día agradeciendo a la vida, es un elemento diferenciador. Cuando padecemos de ansiedad, los primeros pensamientos suelen ser atemorizantes, estresantes, generadores de conflictos y abrumadores. Buscar cambios conscientes en esa rutina de inicio de nuestro día será de gran ayuda. Si mantenemos esa actitud a lo largo del día, nos beneficiaremos de sus maravillosos efectos.

Medita



La meditación es uno de los recursos más valiosos con el que contamos los seres humanos. Su práctica nos conduce a estados del ser, que difícilmente alcanzaríamos por otros medios.

Si no sabes meditar, este momento será el mejor para comenzar. Si lo has intentado y no se te da bien, es oportuno retomar tus intentos. Y si la practicas, pues, ¡a seguir haciéndolo! El único *truco* para la meditación es la constancia.

Te voy a dar pasos muy sencillos para que comiences a meditar, pero puedes encontrar con relación a este tema infinita información en libros, internet, talleres, etc., etc.

Siéntate en un lugar tranquilo, si deseas pon tu alarma para que suene pasados cinco minutos (puedes ir progresivamente incrementando el tiempo). Pon tu espalda derechita procurando que la parte superior de tu cabeza busque el cielo. Cierra tus ojos y comienza a enfocarte en tu respiración, únicamente en eso, siente el aire que entra y sale por tu nariz, una y otra vez... la sensación en tus orificios nasales, el recorrido del aire desde que entra hasta que sale.

Te van a venir pensamientos, los vas a observar procurando no engancharte, velos pasar como si llamaran muy poco tu atención y retorna a tu respiración, ella será tu ancla. Cuando te veas detrás de algún pensamiento, vuelve a tu fijar tu atención en tu respiración.

No hay una meditación bien hecha o mal hecha, cada sesión nos deja una experiencia y debemos tener cero expectativas en cuanto a resultados.

Lo que sí debes tener es disciplina, y repetir cada día. Está demostrado que la meditación aporta múltiples beneficios cuando la adoptamos como parte de nuestra rutina, y será una aliada incondicional, no solamente durante tu proceso de recuperación, sino por el resto de tu vida.

No intentes meditar en situaciones de mucha ansiedad, en esos casos haz uso de cualquier otro recurso de apoyo que te ayude. La meditación nos invita a mirar adentro, o mejor aún, a observar al que piensa, incluso a observar al observador. Ello requiere una disposición un poco más calmada que la que nos embriaga cuando estamos desbordados de ansiedad o en un proceso de ataque de pánico.

A mí al principio, cuando comencé a padecer de ansiedad, me costaba horrores (aun cuando practicaba desde antes), pero luego fue uno de mis puntos de apoyo más importantes para recuperarme.

Puedes comenzar con meditaciones guiadas, ellas te conducirán a estados de calma y relajación, te ayudarán a dormir, te colaborarán en la desconexión de estados de angustia. Pero en la medida que puedas, introduce esta sencilla técnica que te he dejado acá. Lo que yo siento con ella, no es la voz de alguien que me guía, sino mi propia voz, la más sabia de las que me habitan, aclarando mi vida, aclarando mi mente, conectándome con mi esencia.

Es muy profundo, te invito a experimentarlo, la meditación es llegar a ti sin las máscaras del ego de por medio.

Haz un repaso mental del día que inicia

Traza el mapa de lo que quieres vivir, dile a tu mente a donde quieres llegar y confía en que ella encontrará la mejor ruta. Ponle intención y propósito a tu día. Piensa en las cosas que quieres hacer e imagínate obteniendo

los mejores resultados en cada una. Acondiciona tu mente para vivir lo que deseas y no para lo contrario.

Puedes escribir en una agenda todas las actividades que te gustaría ejecutar y dedicar algunos minutos para pensar en los resultados que quieres obtener, preferiblemente haciendo el ejercicio mental de sentir que alcanzas los objetivos planteados.

Es normal que tu estado anímico sobrepase las ganas de planificar tu jornada, que no tengas nada en mente que quieras lograr, más que superar el día (que puede ya ser bastante), pero si estás en este punto, procura ir incorporando a tu dinámica el establecer objetivos diarios, el visualizar cómo quieres que sea tu día, el darle un poco de estructura a tu jornada.

Esto es favorable de muchas maneras. Podrás sentir que te conectas con algún propósito, evitarás períodos prolongados de ocio, te sentirás útil, capaz, organizado. A pasos pequeños, recorrerás largos trayectos.

Incorpora nuevas actividades

Rompe hábitos y rutinas, haz las cosas de una manera diferente a como vienes haciéndolas. Hasta lo más simple, comienza a hacerlo diferente. Si te cepillas los dientes con tu mano derecha, empieza a hacerlo con tu mano izquierda, enjabónate al contrario de como lo haces habitualmente cuando te duchas, inicia un curso nuevo, cambia los espacios donde te desenvuelves.

Tu cerebro ya tiene un montón de actividades que ejecuta en piloto automático. De hecho, la manera que respondes o reaccionas a determinados estímulos, viene determinada por lo que en algún momento aprendiste, eso se queda grabado en tus células y mientras más lo repitas, más se instala en ti.

Darle al cerebro posibilidades de cambio, estimula su neuroplasticidad, fortalece la resiliencia mental, genera elementos de distracción ante los pensamientos rumiantes, que suelen instalarse durante los trastornos de ansiedad y nos permite alimentar nuestra autoestima, la sensación de logro y el optimismo durante el proceso de sanación.

Haz posiciones de poder frente al espejo

Esta práctica va más allá de una apariencia externa, se trata de encender esa chispa que está en tu interior, conectando con esa parte de ti que sabe que es capaz de conquistarlo todo. Es un diálogo silencioso donde te dices a ti mismo que todo lo que necesitas está en ti.

Al menos tres veces al día párate frente al espejo y haz alguna posición de poder. Por ejemplo, saca el pecho y coloca tus puños sobre tu cintura o tu cadera, tipo Superman, o Mujer Maravilla. También puedes subir tus brazos como si estuvieses sobre un podio al ganar una medalla de oro o con la posición que adoptarías al llegar a la cima de una montaña, orgulloso de ti, y sintiéndote invencible.

Quizás te sientas algo incómodo las primeras veces, por no estar acostumbrado a posar de esta forma frente al espejo, pero haz la prueba para que constates por ti mismo lo beneficioso que resulta. Estas posiciones sostenidas al menos dos minutos favorecen la química de tu cuerpo, la secreción de testosterona, y con ello te sentirás más seguro y poderoso.

Esto tiene un efecto similar a sonreír cuando estamos tristes, ante lo cual nuestro cuerpo responde liberando sustancias como endorfinas, serotonina o dopamina, lo cual favorece el estado de bienestar. Se trata de *hackear* nuestra mente y usar los recursos a favor.

Evidentemente, ni una sonrisa autoimpuesta, ni cualquier posición de poder, corrige la raíz del problema, pero son recursos que podemos usar a favor mientras buscamos reprogramar nuestra mente.

Come lo más saludable posible

Cada vez se cierra más la brecha entre lo que ingerimos y nuestro estado de salud. Hoy en día muchos estudios se contradicen entre sí, pero lo que es un elemento común es que el consumo indiscriminado de azúcar y de los alimentos ultraprocesados, nos pueden generar inconvenientes en nuestra salud.

Si pudiese darte una única recomendación en cuanto a nutrición sería que mantuvieses distancia del azúcar... y cabe acotar que hay más de cincuenta nombres que se traducen en azúcar. Así que debemos estar atentos para su identificación en los alimentos procesados.

Puedes acudir a un nutricionista, preferiblemente de los más actualizados, para que te apoye diseñando un plan alimenticio que favorezca tu salud general y que sea el soporte que necesitas para recuperarte.

De hecho actualmente hay muchos estudios que soportan que la salud de nuestro intestino y nuestra microbiota están estrechamente relacionadas con nuestro estado emocional, por ejemplo, algunas baterías intestinales producen neurotransmisores como la serotonina, crucial para la regulación de nuestros estados anímicos.

Así que, cuidar nuestro sistema gastrointestinal arrojará múltiples beneficios. Mantenernos hidratados, evitar medicamentos innecesarios, realizar actividad física, descansar adecuadamente y cuidar nuestra alimentación, son maneras de contribuir con ese buen estado de salud que nos conviene procurar.

En cuanto a mi alimentación, puedo decir que de un tiempo para acá procuro que sea alta en proteínas y baja en carbohidratos. Me he distanciado del azúcar, de los aceites vegetales y de las harinas. Honestamente anteriormente no presté mayor atención a lo que ingería, sin embargo, con algunos ajustes, comencé a notar cambios importantes en mí.

Te recomiendo incorporar estos alimentos a tus comidas:

- Aguacate.
- Aceite de oliva.
- Pescados ricos en omega-3.
- Huevos.
- Frutos secos.
- Frutos rojos.

Todos ellos favorecen la liberación de neurotransmisores relacionados a la calma, así como también favorecen tu sistema inmune y son una excelente fuente de energía.

Recordemos que somos seres integrales donde todo se interrelaciona. Ciertamente somos mucho más que lo que comemos, pero este punto es crucial para que nuestro cuerpo esté en óptimas condiciones.

Desparasítate de forma regular

Al menos una vez al año considera seguir un protocolo que esté dirigido a la desparasitación. A pesar de que algunos parásitos pueden cohabitar con nosotros sin comprometer nuestra salud, hay muchos otros que sí pueden afectarnos, incluso a nuestra salud mental

y a nuestro estado emocional. Los parásitos podrían impactar nuestra microbiota intestinal, nuestro sistema inmunológico, generar cuadros inflamatorios, y todo ello podría incidir en la presencia de la ansiedad en nuestras vidas.

Aléjate de las malas noticias

No solamente debemos cuidar lo que ingerimos por la boca, sino lo que vemos, leemos y escuchamos. Todo ello se convierte en alimento para nuestra mente.

Basta de aplicaciones de noticias en el celular o seguir cuentas de noticieros, menos aún amarillistas y fatalistas. No se trata de vivir al margen de la realidad, se trata de escoger la energía con la que queremos conectarnos. ¿Pasan cosas terribles en el mundo? ¡Por supuesto! por minuto, pero también pasan cosas maravillosas, y tenemos la tendencia de darle mucha más atención a lo negativo, a lo trágico, a lo deprimente, a lo angustiante..., tanto que, terminamos enfermándonos.

Usemos esa capacidad de empatizar para sentirnos mejor, no para llorar por desconocidos, frustrarnos por todo lo que está fuera de nuestro alcance, ni mucho

menos para desbloquear nuevos miedos y sumarlos a nuestras vidas.

Ahora que tenemos la información disponible en segundos, seamos un poco más responsables con nuestra mente, que requiere de un compromiso y de un trabajo consciente para que desactive todas esas redes que nos mantienen atados a la ansiedad.

Porque no se trata únicamente de noticias, sino de aprender a filtrar lo que queremos que anide y permanezca en nuestras vidas. Vamos a enfocarnos más en lo bello que ocurre, en los logros, en los avances, en lo que inspira. Procuremos que las noticias que llamen nuestra atención sean las de progreso, las de deportes, las de inversiones, las de proyectos. No las que nos colocan en un estado de alarma permanente, haciéndonos dudar hasta de la posibilidad de un mañana.

Los algoritmos de esas aplicaciones son un tanto como el procesamiento de nuestros propios pensamientos, alguno que llame nuestra atención, va a atraer a otros de ese estilo. Así que dejemos pasar de largo aquello que no nos hace bien retener y alimentar, si es que no queremos una cascada infinita de información afín.

Mantén ordenados tus espacios

El orden de tu entorno físico favorecerá tu equilibrio mental y emocional. De hecho las actividades que implican acomodar tus espacios para que se sientan armoniosos, serán de gran utilidad para calmar tu mente. En lo personal, algo tan sencillo como arreglar una gaveta es una forma de relajarme, y me genera mucha satisfacción ver los resultados finales.

Vivo mucho aquello de *como es adentro es afuera* y trato de impactar mi interior poniendo en orden mi mundo exterior. De seguro sentirás mayor dificultad para encontrar la calma en un espacio desordenado o sucio, que en un lugar en donde puedas respirar orden y limpieza. Y no importa si el lugar es humilde, es lujoso, es grande o pequeño. Siempre vamos a poder optimizar las condiciones de nuestro entorno.

De hecho, el buen manejo de nuestro espacio tiene que ver con nuestro amor propio, con lo que sentimos merecer. Créeme, eres demasiado especial como para estar en un ambiente sucio, desordenado, caótico...

Podemos optar por lo simple, por aquello que no representa un gran reto o una proeza, por lo que está

más a nuestro alcance y resulta de rápida resolución, mientras vamos construyendo dentro de nosotros mismos el orden y la armonía que buscamos.

Acércate a la naturaleza

La naturaleza nos invita a reconectar con nosotros mismos y nos recuerda que al igual que ella, tenemos la capacidad de regenerarnos y encontrar nuestro equilibrio. En contacto con ella se nos hace más sencillo el redescubrimiento de esa serenidad que siempre, aún en medio del caos, ha habitado en nosotros.

Cualquier contacto que puedas tener con la naturaleza será muy beneficioso para ti. Algo tan sencillo como tomar sol te ayudará a regular tu estado anímico, producir vitamina D, regular tu ciclo circadiano y fortalecer tu sistema inmunológico.

Pasea por parques, camina descalzo sobre la grama, ve a la playa o la montaña. Contempla la resiliencia, el equilibrio, la flexibilidad, la armonía presente en cada lugar donde reina la naturaleza. Permítete inspirarte en ella, permítete verte reflejado en cada pequeño milagro que ella alberga.

Sus beneficios son tales, que incluso escuchar audios con sonidos de las olas del mar, de la lluvia cayendo, de un río corriendo o el canto de las aves, contribuye con nuestro bienestar. Te cuento más: el efecto calmante del canto de los pájaros tiene una justificación desde una perspectiva evolutiva. Para nuestros antepasados escuchar a las aves cantando implicaba un entorno seguro y libre de depredadores, gracias a ello, se fue desarrollando una asociación instintiva ente el canto de las aves y la calma.

La conexión que procures con la naturaleza te cargará de la energía que necesitas para sobreponerte, te hará sentir parte de un todo maravilloso y te ayudará a ver las cosas desde una perspectiva más favorable para ti.

Escribe a diario

La escritura es una herramienta terapéutica, que nos ayuda a drenar emociones y a organizar nuestros pensamientos. A través de ella vas a poder reconectar contigo, entender y sanar muchas cosas.

Quizás te parezca un tip un poco sesgado viniendo de mi parte, ya que amo intensamente escribir. Lo considero

un instrumento que me ayuda a poner las cosas en perspectiva y me sirve de apoyo para drenar un poco el ego y hacer más contacto con mi esencia.

Más allá de mi experiencia, te aseguro que escribir tus pensamientos, cómo te hacen sentir, cómo percibes que progresas, qué has aplicado que te ha funcionado, quiénes te han apoyado, cuáles avances reconoces, etc., te ayudará a conectar con tu proceso de recuperación y abrirá tu mente a caminos que quizás de otra forma no podrías ver.

Te invito a hacer la prueba, comienza a escribir a diario, mejor si es a mano alzada, para involucrar áreas del cerebro que se activan de esa manera, a diferencia de cuando tecleamos en un ordenador o cualquier otro dispositivo.

Al poner en palabras escritas lo que sientes, puedes apreciar un gran alivio a nivel emocional. Plasmar de esta forma nuestros pensamientos nos ayuda a racionalizarlos, a tomar consciencia de su brecha con lo posible, a identificar qué nos genera miedo o desata la ansiedad. Esto nos permite conocernos y con ello crecer en el proceso.

También nos ayuda a sanar, a identificar heridas, a drenar, a acercarnos al perdón, a reprogramar nuestra mente. Nos permite identificar patrones que puede que hayan estado allí sin que nos percatáramos, en cuanto a pensamientos, a conductas, a respuestas ante determinadas situaciones, etc.

Puede servir para hacer un reconocimiento de pensamientos negativos y a partir de allí podemos elaborar una lista con aquellos con los que podríamos sustituirlos.

También puedes llevar un registro de tus objetivos, de tus metas, de los pasos que das hacia aquello que te propones. Ya de por sí el plantearnos objetivos resulta muy beneficioso, le damos a nuestra mente una instrucción y ella buscará la manera de ejecutarla.

Te voy a dejar acá varias alternativas de lo que puedes comenzar a escribir, así que hazte de un cuaderno y elige el contenido que quieras desarrollar. Puedes escoger una alternativa, varias o todas (o cualquier otra de tu preferencia), lo que en realidad quiero es que veas la escritura como tu aliada.

- **Organizador:**

Escribe en horas tempranas lo que piensas hacer en tu día. Como te sugerí líneas arriba, puedes aplicar ejercicios de visualización para cada actividad que plasmes en tu agenda u organizador.

- **Diario personal:**

Describe cómo te sentiste a lo largo de la jornada, haz un resumen de tus actividades principales, de cómo distribuiste tu día. A veces no hacemos nada relevante y únicamente tomamos consciencia de ello cuando lo plasmamos en papel, y esto podría motivarnos a crear días diferentes.

- **Listas de agradecimiento:**

Haz una lista de todas las cosas por las cuales te sientes agradecido, yo la hago de lo ocurrido en mis últimas veinticuatro horas. Esto me permite que la lista no sea tan repetitiva y de alguna manera, me fuerza a observar detalladamente mi día, buscando las cosas por las cuales me puedo sentir agradecida.

- **Cartas a ti mismo:**

Puedes escribirte cartas desde el amor más profundo, alentándote a superar los momentos difíciles, donde en tus palabras predomine la confianza, la esperanza, la seguridad, la compasión... Puedes hacerlo a tu yo del presente, a tu niño interior o a tu yo del futuro, ajustando la narrativa a cada situación.

- **Cartas de perdón:**

Puedes usarlas en la dirección que necesites hacerlo. Si buscas que alguien te perdone por algo que consideras haber hecho en su contra, adelante. Aplica incluso que te escribas a ti mismo una carta...

Si guardas algún resentimiento o rencor almacenado en tu ser, este ejercicio será ideal para ti. Toma esa carta y dedícala a quien consideras que te lastimó, escríbele todo lo que piensas y sientes, de la forma más genuina expresa que le perdonas completa y amorosamente, que ya no cargarás más con ese peso innecesario. Esas cartas no tienes que entregarlas, aunque podrías si así lo deseas.

- **Cuentos o poemas:**

Puedes tomar este tipo de escritura como tu recurso de expresión y de desconexión, donde tu atención se centre en tus palabras y lo que estás creando, bien sea para tu propio consumo o para el de alguien más. Esto lo veo como una especie de meditación activa.

Como ves, tienes estos y muchos otros fines que justificarán de manera ideal que tomes un lápiz y una hoja, comiences a conectarte con el mundo de la escritura y vivas en carne propia todos los beneficios que ofrece.

La escritura para mí ha sido en mis momentos más complicados mi salvavidas, yo no sé qué podría hacer sin la escritura... Seguramente muchas cosas, pero parte importante de mí se sentiría vacía y sin propósito... En lo personal, escribo mucho más en mi laptop, mis dedos parecen tener vida propia e ir mucho más rápido que mis propios pensamientos. Claro que algunas cosas las escribo con mi puño y letra, como mi agenda, listas de agradecimiento, dedicatorias, etc. Pero más allá del cómo lo hagas, te invito a hacerlo.

No pretendo que la escritura represente lo mismo para ti, pero sí me encantaría que te dieras la oportunidad de sentirte muchísimo mejor a través de ella.

Incluye en tu jornada alguna rutina de ejercicios

La vida misma es movimiento, el ejercicio es un mensaje excelente, donde damos la instrucción a nuestro sistema de vitalidad, de fuerza, de resistencia, de compromiso.

El ejercicio físico nos aporta incontables beneficios, y puede ser una buena manera de desconectar del entorno y mantener la mente enfocada en algo productivo para nosotros.

Son muy recomendables las clases guiadas, donde tienes que prestar atención a un instructor, escuchar una voz, seguir una rutina, reconocer todo lo que tu cuerpo es capaz de hacer y lo bien que te puedes sentir... Puedes practicar yoga, baile, pilates, tae-bo, karate, spinning... incluso, puedes simplemente salir a caminar, trotar, etc., lo importante es poner el cuerpo en movimiento.

El ejercicio físico ha rescatado a muchos de la ansiedad, ha sido el elemento necesario para que la mente se

reprograme y el sistema recobre su armonía natural, así que jamás le pongas peros a las actividades deportivas (salvo indicaciones específicas por parte de tu médico, por alguna condición de salud que se solape a los trastornos de ansiedad).

En mi caso como te he comentado antes, practicaba yoga y karate, también hacía entrenamiento de fuerza usando las máquinas en el gimnasio. Muchas veces me sentí muy mal, paralizada, como que el cuerpo no reaccionaba a mis requerimientos y mi mente solamente pensaba: *me voy a morir aquí*, pero la mayoría de las veces, me lograba desconectar, lograba disfrutar de mis prácticas, del momento presente.

En especial te recomiendo el yoga, la verdad es que ha sido mi cable a tierra en los momentos más turbulentos y demandantes a nivel emocional. La práctica del yoga te ayudará a canalizar tus emociones, a mantener tu mente en el aquí y ahora, además de aportarte un sinfín de beneficios físicos.

Luego de una práctica de yoga, normalmente te sientes renovado, relajado, con las energías recargadas y con una visión más clara de la realidad. Es una gran idea incorporarla en nuestras rutinas, de hecho, aunque hay

centros espectaculares de yoga, en donde normalmente su recinto ya es un bálsamo para nuestro ser, siempre tendrás la opción de un buen instructor en YouTube; allí encontrarás muy variadas clases, procura que se ajusten a tu nivel, en especial si te estás familiarizando con la práctica.

Puedes colocar alguna velita, encender un incienso, preparar el ambiente con una luz tenue, para que tu mente se vaya acostumbrado a que ese momento es de desconexión, de sentir tu cuerpo dando lo mejor de sí para expresarse y canalizar las emociones, convirtiendo la experiencia en un espacio para subirle el volumen al corazón y bajárselo al torbellino habitual de la mente.

No te lleves el celular a tu cama cuando vayas a dormir

Si es posible déjalo fuera de la habitación. Una hora antes de la que esperas dormir, apártate del celular, de las redes sociales, de las cuentas de banco. No va a pasar nada grave si nos desconectamos, el mundo seguirá girando, podremos contestar los mensajes al otro día, y el *scroll* que nos mantiene casi hipnotizados viendo

cosas que normalmente no nos suman nada de valor, puede esperar hasta el día siguiente.

Prepararnos para dormir y para descansar implica respetar nuestro sueño, y ello a su vez requiere poner pausa a toda la actividad que nos mantiene enganchados a los dispositivos electrónicos.

Una de mis excusas para tener el celular cerca de la cama, aparte de poder llamar a alguien si pensaba que mi vida corría peligro, era la alarma despertadora. Si la primera es tu excusa, pues ya debe estar claro que no necesitas ese recurso de auxilio, y si es la segunda, te dejo estas alternativas:

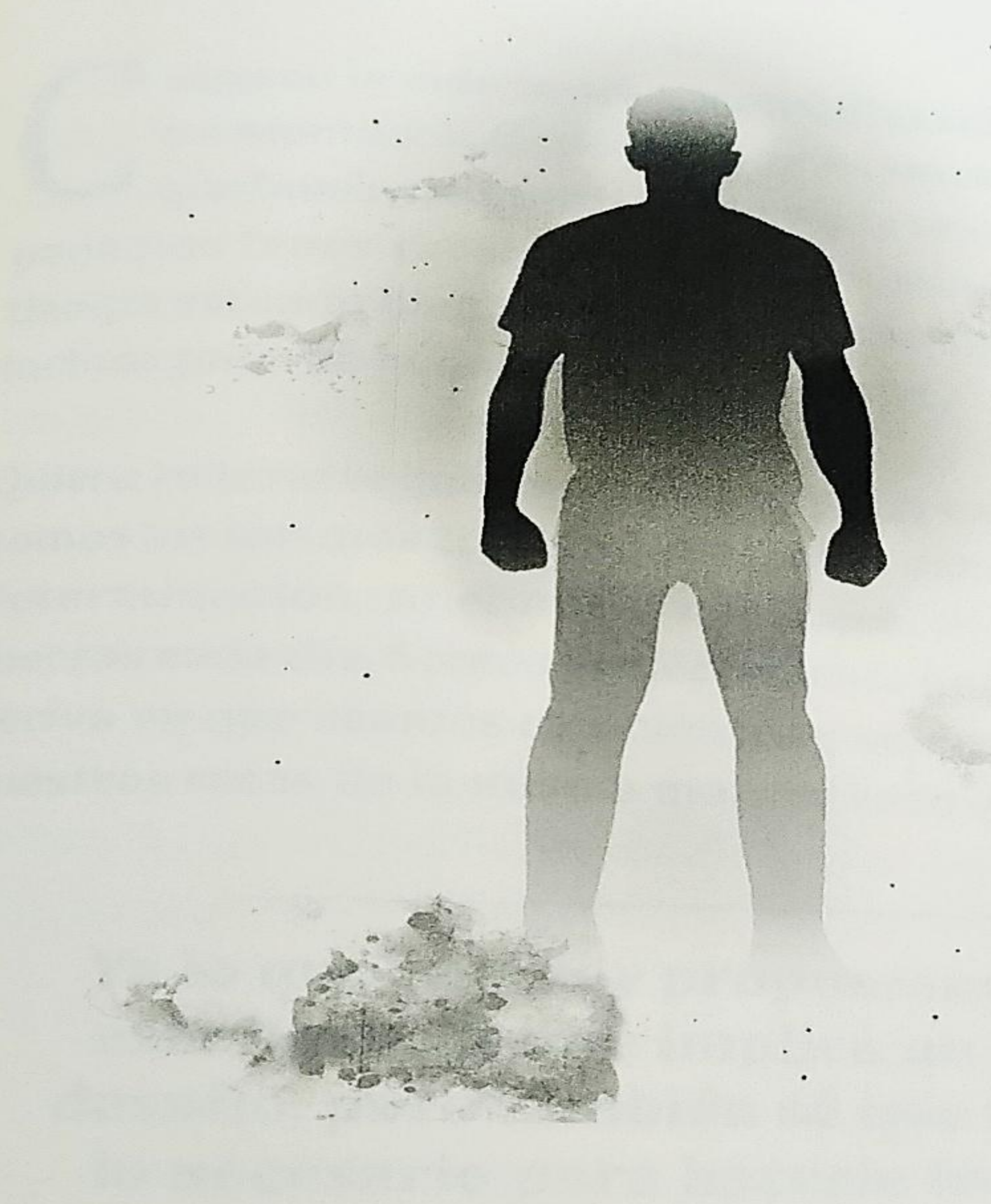
- Ubicar el celular fuera de la habitación a una distancia suficiente y con el volumen de la alarma ajustado a tal nivel que puedas escucharla con claridad desde tu cama.
- Usar un reloj despertador. Ahora hay modelos preciosos, con sonidos agradables y programables, muy distintos al *tititití tititití* incesante de los despertadores de mi niñez.

Adicionalmente, a pesar de tener mucha domótica en mi casa, de un tiempo para acá, a una hora determinada

mis equipos de gestión de redes *Wi-Fi*, se desconectan y mis dispositivos celulares entran en modo avión. De esta forma aminoro la exposición a la radiación electromagnética en forma de ondas de radiofrecuencia, que se vinculan, entre otras cosas, con descansos poco reparadores.

Mantén tu habitación libre de noticias, de ondas, de luces azules, de distractores al momento de irte a la cama. Que tu mente asocie dormir con una pausa de determinados estímulos.

Hazle un espacio especial en tu vida a estas herramientas y permite que ellas te ayuden a sanar, a reconectar contigo y a fortalecer tu ser en todas sus dimensiones.



Capítulo 11

SI ME CAIGO, ME LEVANTO

Como en la vida misma, habrá días soleados y días tormentosos. Es de esperarse que en un proceso que involucra tantos elementos y tantas variables, podamos tener recaídas y luego de haber pasado un tiempo estando bien, pues nos podamos sentir terrible, incluso peor de lo que lo recordábamos.

Quiero reiterarte que es normal, es parte del proceso, no somos los mismos todos los días, no tenemos la misma determinación, ni el mismo enfoque, ni las mismas fuerzas cada día. Somos perfectamente humanos, y ello deriva en que seamos cambiantes y que no asumamos nuestros retos de la misma manera todo el tiempo.

Ya lo que te estoy proponiendo en este libro, sé que implica un gran desafío, pero también sé que tienes lo necesario para hacerle frente.

Debo prepararte para que no te desanimes si un día, luego de sentir un gran progreso, ocurre algo o nada y sientes que la ansiedad nuevamente toma terreno en tu vida, incluso viene como repotenciada.

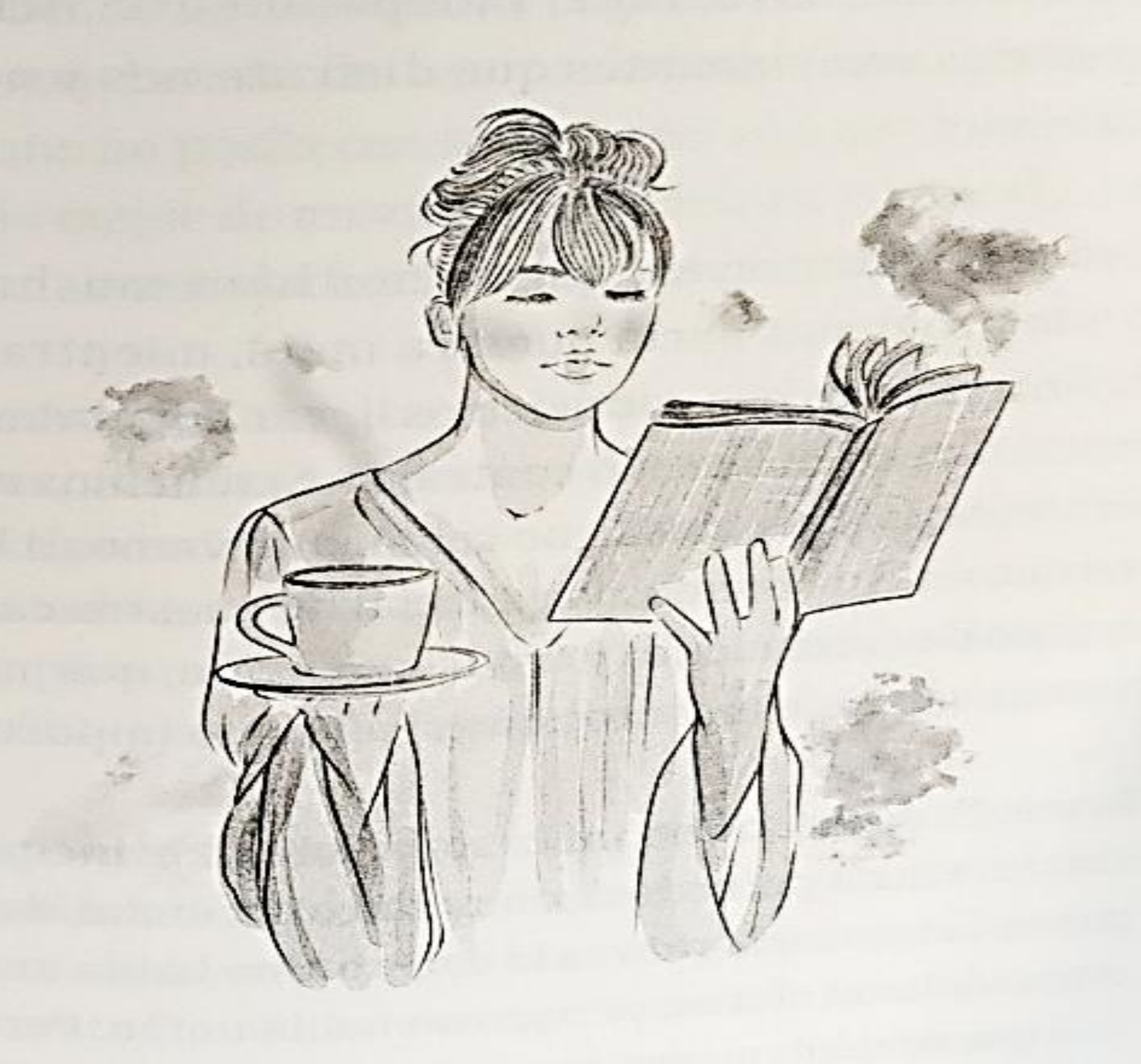
De presentarse este escenario, no te asustes, mantén tu vista en el objetivo, mientras menos te disperses, más pronto la vas a poder neutralizar. Si sobrerreaccionas se complicará la historia, como cuando en medio de un asalto nos alteramos, gritamos, lloramos y buscamos salir corriendo, cuando lo que nos conviene es entender la situación y actuar de la manera más fría e inteligente posible.

Evidentemente no estamos en una situación que coloque en riesgo nuestra existencia y podemos darnos un poco de libertad con relación a cómo decidir actuar. Sin embargo, debemos tomar en consideración que está en juego la calidad de nuestra vida, y que nos conviene prepararnos lo mejor posible para que si una recaída ocurre, sepamos qué hacer.

REFRESCAR LA INFORMACIÓN

Esto no es manual de acción, pero no me molestaría que lo tomes como uno. Si este libro te ha aportado herramientas que consideras útiles para tu recuperación, si sientes que de alguna manera has retomado el control

sobre la situación y en especial sobre tu vida, **lo primero que harás en caso de recaídas, es volver a leerlo.**



Repasar las estrategias, recordar el porqué de la ansiedad, el cómo reacciona nuestro cuerpo, los mitos asociados a su presencia y lo que ella busca que creamos, nos va a devolver la confianza, nos va a calmar y a ratificar que si hemos logrado mejorar hasta ahora, pues podemos seguir haciéndolo.

Recuerda que podemos dar unos pasitos hacia atrás y aun así no perder de vista el norte, que en este caso es nuestra vida libre, feliz, independiente, llena de experiencias emocionantes que disfrutemos y no que padezcamos.

Habrá momentos en los que se nos hará mucho más sencillo dirigirnos hacia nuestra meta, mientras que habrá otros en los que nos dejemos llevar por el vendaval que nos mueve en sentido contrario. Si tenemos el faro ubicado, no hay problema, no solamente vamos a llegar, sino que reconoceremos lo especial de nuestro camino, cargado de crecimiento y transformación, que a fin de cuentas son los elementos que realmente importan.

Te puedo decir que en mi caso la ruta al principio fue bastante errática, no tenía muy claro el rumbo, daba un paso a la izquierda y dos a la derecha, no había un atrás o un adelante claros, porque no había norte. Pero una vez que decididamente dije: ***¡no más!***, no hubo nada que me detuviese. Mi norte lo representaba mi libertad. Ello implicaba vencer mis miedos y liberar a mi mente de todo lo que me estaba afectando negativamente, de las creencias que no aportaban nada positivo a mi vida...

Establecer ese norte no garantizó que no existiesen retrocesos. Por momentos sentía que nada de lo que había hecho tenía sentido, llegué a creer que era verdad lo que muchos decían acerca de la ansiedad, que no tenía cura, que no podía con eso, que mi vida sería un infierno y que lo mejor de mi vida se ubicaría en mi pasado, antes de que la ansiedad se instalara en mi vida.

Sin embargo, aunque no tenía unas instrucciones precisas, mi alma o al menos mi sentido de supervivencia encendían mi faro, y así vislumbraba mi vida libre de ansiedad, mi vida sin grilletes, sin limitaciones autoimpuestas, sin establecer planes evitando que la indeseable compañía llegara y se instalara.

Ahora sé que son normales los retrocesos, los desvíos, las recaídas. Ahora te puedo decir con propiedad que mientras más sostengas las estrategias que hemos venido estudiando, menos recaídas vas a tener y mejor dominio sobre ellas tendrás si llegan a presentarse.

Recuerda a los bebés cuando están aprendiendo a caminar, ellos no se rinden. Así se caigan cien veces por día, al día siguiente lo volverán a intentar, hasta que logren su objetivo, y cuando eso ocurra, ni siquiera

recordarán esas caídas, solamente disfrutarán de su nueva manera de desplazarse.

Algo así pasa cuando ya aprendemos a responder si tenemos alguna recaída, nos levantamos, algunas veces con mayor agilidad que otras, pero dispuestos a lograr nuestro objetivo.

Si te caes, sé paciente, sé noble, pero sobre todo sé inteligente y conéctate con las acciones que te van a ayudar a levantarte más pronto y estar mucho más tiempo en pie.

Créeme, va a pasar algo de esto: **no te vas a volver a caer o vas a perder el miedo de caerte, y ambas son sinónimos de libertad.**

Date permiso de reprogramar tu mente sin que sea un régimen militar, con disciplina, sí, con compromiso, con estrategia, con fuerza, con empeño, pero sobre todo con confianza en ti, con mucho amor hacia ti, hacia tu vida, valorando lo que superas, lo que logras, lo que mejoras cada día.

EVENTOS IMPACTANTES

No podemos meternos en una burbuja, ni pretender que el mundo no gire mientras que nos recuperamos de la ansiedad. Van a pasar cosas, vamos a seguir interpretando aquellos roles que podemos sentir que nos quedan un poco grandes, o que representan un nivel de compromiso que no nos sentimos capaces de asumir, vamos a vivir experiencias desafiantes, y todo ello en el marco de nuestra recuperación.

Puede ocurrir que luego de pasar un tiempo muy bien, sintiéndonos recuperados, recobrando muchas cosas y espacios perdidos, algún evento inesperado tenga lugar en nuestras vidas: la muerte de alguien, una separación, una mudanza, un cambio de trabajo, la llegada de un nuevo integrante a la familia, alguna crisis económica, o incluso algo indeterminado... Y esto nos haga sentir nuevamente ansiosos, no de la ansiedad *normalita*, sino de la que nos ha puesto contra las cuerdas.

Ello implica que debemos comenzar a reforzar nuestra confianza, nuestra capacidad de ver y rescatar el lado positivo a la situación, que por muy nefasta que parezca siempre podemos mirarla con unos cristales que nos favorezcan, en lugar de hacerlo desde el drama de la

mente ansiosa. Ella proyecta siempre lo peor, y además de imaginar los más terribles escenarios, que en la gran mayoría de los casos no ocurren, pues también ve la imposibilidad o incapacidad de nuestra parte para afrontarlos.

Y justamente lo segundo es lo que nos afecta de forma más contundente. Cuando un evento nos genera un alto impacto a nivel emocional, y nos vemos incapaces de hacerle frente o superarlo, damos por sentado que eso nos va a sobrepasar y dejará grandes secuelas en nuestras vidas.

Pues teniendo la advertencia, lo que nos toca es racionalizar el proceso en caso de que tengamos la necesidad. Sí, una parte de nosotros debe estar muy consciente de lo que ocurre en nuestra mente y de la tendencia a alimentar la ansiedad, para que podamos ralentizar el proceso y si fuese posible, frenarlo.

No somos robots, cualquier evento que ocurra, que etiquetemos como bueno o malo, nos puede mover a nivel emocional, eso es válido, esperado y normal. Sin embargo, lo que quiero es que tu mente no tome una excusa para entrar en una zona conocida, pero nada confortable, como lo es la ansiedad.

Es importante estar preparados, más no predispuestos ante la posibilidad de estos escenarios. Acá juega un papel fundamental el conocernos y sobre todo el conocer a la ansiedad, con el fin de aplicar todo lo que hasta ahora sabemos, y en caso de que nos ronde o nos visite, no se instale de forma indefinida, mucho menos cuando ya venimos disfrutando plácidamente de su ausencia.

Como te comenté, luego de varios años de haberme despedido de la ansiedad, en mi vida se conjugaron los escenarios más sensibles para mí, los mayores detonantes, la muerte de uno de mis seres más amados, la enfermedad, el aislamiento... fue la invitación perfecta que le pude dar a la ansiedad.

Ella llegó, me encontró en uno de mis peores momentos y se acomodó... Pero no ocurrió como la primera vez, dentro de todo mi caos emocional, ya sabía lo que tenía que hacer y lo hice, despidiéndola y reajustando lo necesario en mi vida, sanando mis heridas, viviendo mis duelos, ayudando a otros y trabajando en mí.

«Lo que importa no es lo que te sucede,
sino cómo reaccionas a lo que te sucede».

Epicteto

Una recaída no tiene que desanimarte. Acepta su presencia y agradécele por la oportunidad que te está ofreciendo de conocerte más, de atenderte, de repasar las estrategias y salir fortalecido de su estadía.

TRÁTATE CON AMOR

No te juzgues y tampoco te compadezcas de ti, has dado la batalla previamente y has salido victorioso. Ya sabíamos que la ansiedad podía aparecer nuevamente, pero eso solamente significa una cosa: hay algún ajuste que realizar. Descarta la opción de distraerte con el mensajero y toma las acciones necesarias.

Cuida tu diálogo interno. Aliméntate de mensajes que enriquezcan tu ser, tu confianza y tu seguridad. Tú eres el primero que tiene que mirar la situación desde la esperanza, desde la certeza de que si el trabajo se hizo una vez, ahora resultará mucho más sencillo.

No tendríamos una recaída, si no hubiésemos superado la ansiedad en algún momento. Así que una recaída es el recordatorio de que ya en el pasado lo logramos... Ahora toca volverlo a hacer, pero con muchas más herramientas

y estrategias. Te dejo esta reflexión popular que me gusta mucho:

> «Como cuando la arena quema y te da
> igual porque sabes que corres hacia
> el mar. Así deberíamos vivir».

Pudiste, puedes y podrás. Tienes lo necesario, sabes lo necesario, únicamente tienes que hacer lo necesario. Confía en ti y en tu capacidad de marcar cada paso que das para el futuro que quieres crear. Eres el constructor de tu propia vida y serás tú quien pueda mejorar tanto la relación que sostienes contigo, como la que sostienes con la vida... y el próximo capítulo encenderá más lucecitas para tu camino.



Capítulo 12

VOLVIENDO AL ORIGEN

Aunque hayamos dominado el arte de neutralizar a la ansiedad, aunque hayamos cruzado la puerta luego de un largo y aleccionador camino, es crucial mantener presente que ella se hizo presente para darnos un llamado de atención. Ella nos ha estado invitando a reflexionar acerca de qué programas anidamos, a qué le damos protagonismo, cómo hemos estado viviendo y cómo vemos la vida misma.

Reparar con amor lo que haga falta, es la mejor manera de asegurarnos de dejar atrás esa puerta que nos costó tanto atravesar.

El padecer de ansiedad es una muestra ineludible de que hay aspectos en nosotros que deben estar sujetos a revisión y, sin ánimos de exagerar, a transformación. Es por ello que quiero invitarte a que refuerces los pilares de la relación que sostienes contigo, con los demás y con la vida misma.

Toma todo lo que has vivido como una oportunidad de marcar un antes y un después, como el momento perfecto para deslastrarte de lo que ya no te sume y casarte con aquello que te hace bien. Reconocer lo que podemos integrar a nuestra experiencia vital, tener nuevas perspectivas, ampliar nuestra responsabilidad

en lo que somos y hacemos, nos va a permitir forjar esa versión de nosotros mismos que a la ansiedad se le hará difícil quebrantar.

Sin duda, cada quien tendrá requerimientos particulares para mejorar su vida, sin embargo, los elementos que te dejo a continuación los considero muy importantes y de alto impacto cuando los desarrollamos o incorporamos a nuestra experiencia. Mientras tú mismo vas indagando en ti, conociéndote, encontrando lo que debes sanar y gestionando tus emociones, puedes considerar estos puntos como los de apertura para una nueva vida.

UNA NUEVA VIDA COMIENZA POR

Amarnos incondicionalmente

El amor propio es el mejor escudo para cualquier enfermedad, para cualquier trastorno, así como uno de los mejores remedios si ya estamos afrontando alguna situación complicada.

El amor propio nos permite poner límites, nos ayuda a vernos con compasión, nos dice cuándo priorizarnos,

nos lleva a alejarnos de lo inconveniente, aunque una parte de nosotros quiera aferrarse. El amor propio nos habla de lo merecedores que somos, de lo valiosos, de lo importantes. Nos permite crecer, soltar el control, entender que no tenemos que ser perfectos, ni que nada de lo que hagamos tiene que serlo.

Cuando realmente nos amamos nos damos el descanso que merecemos, creamos las oportunidades para vivir lo que deseamos, no buscamos llenar vacíos con alguien o con algo más.

Amarnos implica no tener que competir con otros, sino enfocarnos en nuestro crecimiento, en nuestra felicidad... Implica también poder expresar nuestras emociones, sin sentirnos inadecuados o temerosos. No menos importante, implica deslastrarnos de rencores y de culpas.

Es necesario mirarnos con los ojos del corazón, con toda la paciencia del mundo, porque nos estamos jugando la vida acá. No es un tema entre la vida y la muerte en sí, pero sí determinante en la manera de vivir. El amor propio nos permitirá comprometernos con nuestro proceso de recuperación e introducir nuevas pautas en nuestro propio algoritmo.

En el marco del amor propio, debemos aprender a darle significado a lo que ocurre, a lo que vivimos. Cuando aprendemos a atribuirle a lo que experimentamos un significado favorable y con mayor sentido, todo nos afecta menos y disfrutamos mucho más de nuestra vida.

Amarnos nos lleva a mantener una voz interna que nos motive, que nos aplauda, que transmita orgullo y admiración, que llame a la calma y a la fe. Comenzar a hablarnos bonito es una de las cosas más útiles si queremos transformar nuestra vida. Olvida la crítica, la queja, el agredirte o culparte... Necesitas dentro de ti palabras que construyan.

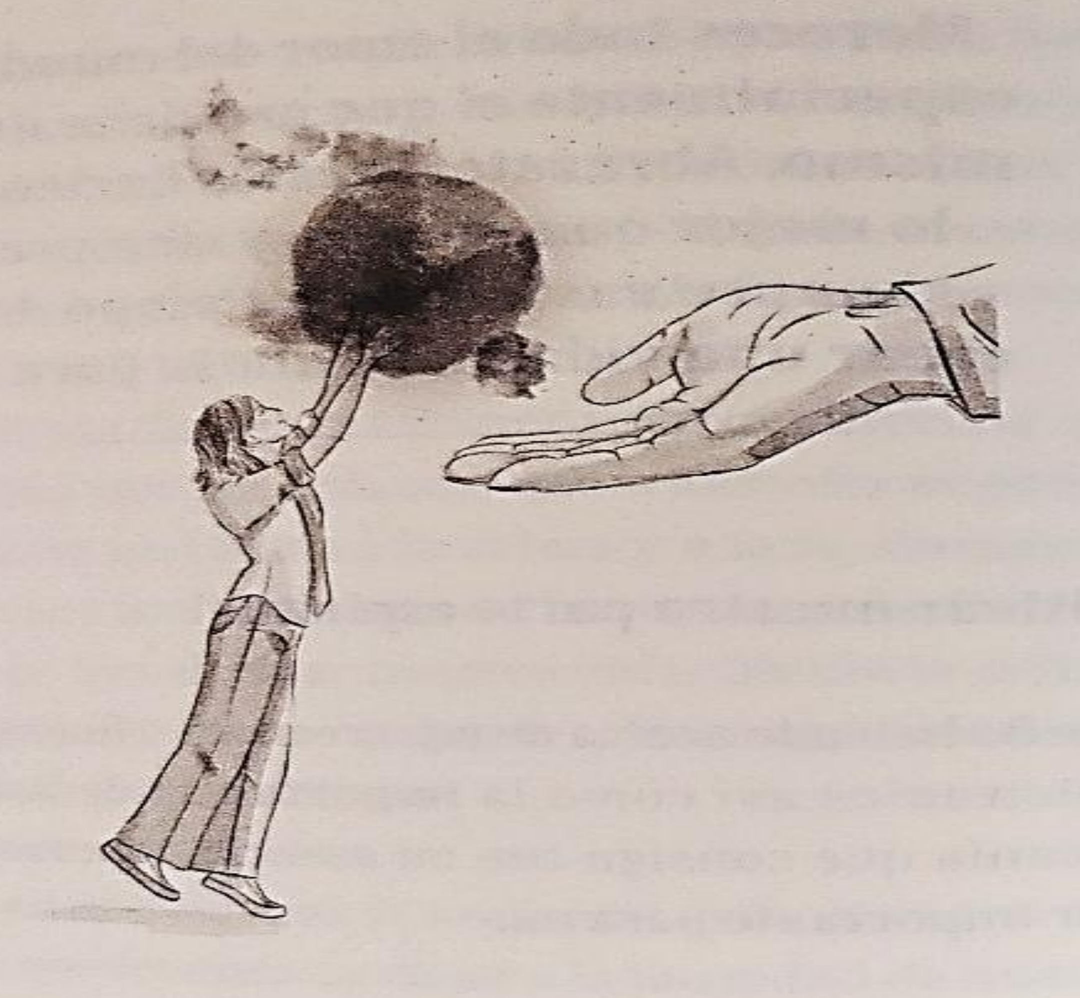
Si aún no es evidente, el amarnos es la manera más directa que tenemos de alejar a la ansiedad de nuestra vida. Mucho de lo que te he mencionado en estos últimos párrafos corresponde a lo que nos toca ajustar o sanar para poder transitar tranquilos. Y lo que podemos ver en esta sección plena de recomendaciones, recordatorios y elementos cruciales para mejorar nuestra relación con la vida, deriva de este primer punto. Porque todo inicia y termina en ti, el amor propio es el mejor hilo que puedes usar para tejer tu vida.

Mereces todo el amor del mundo, especialmente el que proviene de ti mismo. Abrázate, lo estás haciendo lo mejor que puedes, y siempre, siempre vas a estar a tiempo de crear una vida maravillosa para ti.

Cultivar nuestra parte espiritual

Ya te he hablado acerca de mis creencias y fundamentos espirituales así como la importancia de la fe. Esa cercanía que consigo con mi esencia, representa un pilar importante para mí.

Cuando creemos en algo superior a lo que vemos y entendemos, se nos puede hacer mucho más sencillo transitar por trayectos complicados. Bien porque podamos sentirnos acompañados, porque confiemos en que hay un ser superior capaz de solventar cualquier problema, por gigante que nos parezca, o porque veamos esas situaciones como parte de un plan mayor que nos conducirá a nuestro propósito de vida y de alma. Es por ello que me gustaría que encontraras la conexión con aquello que te hace mantener el llamado *aliento de vida.*



Voy a dejarte un poema que me gusta mucho llamado "Huellas en la Arena", cuya autoría se debate, pero mayormente se atribuye a Margaret Fishback Powers.

«Una noche soñé que caminaba a lo largo de la playa con el Señor.

A través del cielo pasaban escenas de mi vida. Por cada escena que pasaba, percibí que quedaban dos pares de huellas en la arena: uno me pertenecía a mí y el otro al Señor.

Cuando la última escena de mi vida pasó delante de nosotros, miré hacia atrás, a las huellas en la arena, y noté que muchas veces en el camino de mi vida había solamente un par de ellas. También noté que aquello sucedía en los momentos más difíciles y angustiosos de mi vida.

Esto realmente me perturbó, así que pregunté al Señor:

'Señor, tú dijiste que una vez que decidiera seguirte, tú caminarías conmigo todo el camino, pero he notado que durante los tiempos más difíciles de mi vida, había solamente un par de huellas. No entiendo por qué, cuando más te necesitaba, me dejaste'.

El Señor respondió: 'Mi querido hijo, yo te amo y nunca te dejaría durante tus tiempos de prueba y sufrimiento. Cuando viste solamente un par de huellas, era entonces cuando te llevaba en mis brazos'».

Estamos más cuidados de lo que podemos pensar, hay una energía que nos sostiene, incluso en los momentos en los que más a la deriva nos hallamos.

Siéntete privilegiado por estar teniendo esta experiencia vital, porque tu vida es el milagro más perfecto, y todo el universo entero está permitiendo y apoyando cada uno de tus pasos.

Acércate a esa parte sublime, ora, medita, sé lo mejor que puedas contigo y con los demás, contempla la vida desde los ojos de quienes creen en milagros.

Ser más agradecidos

El agradecimiento es la clave de la apreciación. Cuando cultivamos la gratitud en nuestro corazón, normalmente estamos desarrollando la habilidad de maravillarnos con la vida y perdiendo la necesidad de matizar negativamente lo que ocurre.

Ser agradecidos nos conecta con la mejor versión de la realidad, y pone a funcionar esa parte de nuestra mente que cuenta las historias bonitas, que da las mejores interpretaciones a lo que ocurre, lo cual, cuando padecemos de ansiedad, se torna un tanto complicado, porque lo que predomina es mirar el lado oscuro de todo, desde el más intenso fatalismo.

Se nos dificulta apreciar lo que la vida nos da por el simple hecho de existir, se nos complica valorar lo que los demás hacen por nosotros, esperando normalmente más, y damos por sentado o pasamos desapercibidos aspectos importantes de nuestras vidas: lo que hemos logrado, nuestra familia, los amigos, los títulos, los trabajos, todo puede pasar a un segundo plano, porque sencillamente nos enfocamos en el punto negro de la hoja blanca y lo hacemos expandirse.

Por ello es crucial tomar una pausa e identificar todas las cosas que tenemos por las cuales podemos agradecer, ese techo, ese hombro solidario, nuestra fe, nuestras piernas para salir a caminar, nuestros ojos que nos permiten leer este libro y apreciar un hermoso atardecer... en fin, motivos hay muchos, lo importante es desarrollar la actitud. Mientras más agradecidos somos, más motivos para agradecer tendremos.

Dedicarnos tiempo de calidad

Es esencial reservar tiempo para nosotros, no tiene que ser para algo especial. Podemos dedicarnos desde unos cuantos minutos, para hacer una oración, para meditar, para apreciar un amanecer, hasta lo que implique irnos a un retiro a silenciar y pausar todo alrededor.

Tiempo de calidad no necesariamente implica una experiencia en solitario, pero sí implica un poco de protagonismo en la intención. Hacer las cosas para satisfacernos a nosotros, para llenarnos, para recargar energías, para descansar, o incluso para no hacer *nada*.

Perdonar a los demás y perdonarnos a nosotros mismos

Quizás no tengas ni idea de lo perjudicial de no perdonar. Nada pesa más que el rencor, el resentimiento, la necesidad de venganza y la culpa.

Tenemos ese gran regalo, la posibilidad de decir basta a mucho dolor, ese botón de *reset* que nos ayuda a vivir más ligeros, y muchas veces no sabemos cómo presionarlo.

Aprendamos a soltar, a colocar amor donde hay dolor, a ser compasivos, comprensivos con los demás y en especial con nosotros. No podemos cambiar nada de lo ocurrido, pero sí podemos liberarnos de las cadenas autoimpuestas, procurando para nosotros un mejor hoy y un mejor mañana.

Únicamente tú eres el perjudicado al no perdonar, asimílalo y conviértelo en el estímulo suficiente para liberarte de cualquier episodio doloroso del pasado.

Expresar lo que sentimos

No solamente de cara a los demás, en especial de cara a nosotros mismos, es necesario darle cabida a la existencia y a la expresión de nuestras emociones. Reconocerlas, darles espacio e indagar un poco en el porqué de ellas, nos permite una mejor gestión.

Así mismo, nuestros sentimientos deben tener su pertinente atención, para poder gestionarlos y para demostrarlos ante las personas involucradas cuando tengamos la oportunidad para ello. Esto nos ayuda a establecer lazos y conexiones más profundas.

Evidentemente al momento de expresar nuestros sentimientos a los demás deben existir filtros de sentido común y de respeto. Si nuestros sentimientos son incompatibles con nuestro bien o con el de otras personas, muchas veces debemos ser prudentes y reservados al respecto. Pero el hecho de no expresárselo a quien nos despierta ese sentimiento, no significa que no le demos una gestión adecuada, que puede incluso involucrar a amigos, soportes emocionales, terapistas, etc.

Lo importante es que no generemos esa especie de *quiste emocional* en nuestro interior que se pueda convertir en algo muy perjudicial para nosotros.

Dedicarnos a hacer lo que nos apasiona

Esto implica conocernos, porque a veces ni siquiera nos hemos dado la tarea de descubrir aquello que nos apasiona, que nos hace vibrar, que nos entusiasma y le inyecta vitalidad a nuestra existencia.

Yo te recomiendo que pruebes de todo (en el marco de lo sano y nutritivo para ti). Ve a una clase de música, ponte a pintar en acuarela, toma un micrófono y canta tu canción preferida, inicia algún deporte, escribe... en fin. Hay miles de cosas que podemos hacer, que quizás nunca se nos han ocurrido, que nos pueden encantar, agregar un valor y un significado especial a nuestros días, e incluso, hacer más llevaderas las actividades que no nos agradan tanto, pero que por algún motivo no podemos dejar de llevar a cabo.

Esa pasión se puede convertir en nuestro motor y en nuestra válvula de escape, y cuando conectamos con ella, cuando le dedicamos tiempo, nuestro sistema

responde favorablemente, ajustando nuestra química, equilibrando nuestras emociones y moviendo la balanza hacia nuestro bienestar.

Así que no lo dudes, el tiempo mejor invertido, padeciendo o no de ansiedad, será aquel que le dediques a hacer algo que ames, porque no exclusivamente te sentirás bien en esa ventana temporal durante la cual te centres en esa actividad, sino que sus beneficios te van a acompañar a lo largo de tu día.

Cultivar relaciones nutritivas

Como hemos visto, cuando padecemos de ansiedad solemos erosionar nuestras relaciones, bien sea porque estamos demasiado ensimismados con lo que nos acontece, que perdemos la capacidad de estar para los otros como se esperaría, o bien, porque del otro lado no quieren o pueden avanzar en medio de estas circunstancias.

Por ello nuestras dinámicas interpersonales se pueden ver afectadas, y rescatar nuestros vínculos y alimentar las relaciones afectivas es de vital importancia. En

nuestra red de afectos vamos a encontrar normalmente apoyo, buenas intenciones, comprensión y amor.

Enfoquémonos un poco en lo que podemos dar, en cómo hacer sentir nuestro afecto, en cómo demostrar nuestros sentimientos, sin centrarnos en la atención o comprensión que podemos necesitar. Sí, las personas que nos rodean quizás no la estén pasando mal (a nuestra manera), pero igual tienen requerimientos afectivos. Cuando nos enfocamos un poco más en dar, normalmente es cuando nos vemos mejor retribuidos, aunque no lo hagamos con ese propósito.

Dejar ir las situaciones o personas que no nos favorecen

A pesar de la facilidad en extremo desarrollada de ver lo negativo de las situaciones cuando padecemos de ansiedad, es necesario que activemos nuestros sentidos a favor, y logremos afinar nuestros filtros, con el fin de alejarnos de lo que en definitiva no nos resulta favorable.

Debo recalcar acá que no es ningún elemento externo el causante de nuestros padecimientos de ansiedad, el

problema lo representan las asociaciones que hacemos, los programas que alimentamos en nuestra mente.

Aun así, resultará enriquecedor para nosotros, padeciendo o no de ansiedad, marcar distancia física y mental de lo que nos aleja de nuestro bienestar. Teniendo presente que nada está en nuestras vidas por casualidad y que todo lo que vivimos es un reflejo de nuestro mundo interior. Con esto quiero decir que podemos reconocer que algo no nos hace bien y decidir retirarlo, pero si no hacemos ajustes internos, no será sencillo dejar de coincidir con ese *algo*, en su versión original o en otras versiones con la misma esencia.

Aprender a delegar

Resulta ineficiente pretender hacerlo todo. Debemos tener una organización en la que podamos reconocer en dónde nuestra presencia tiene más valor. Pregúntate: *qué actividad me lleva a donde quiero, qué puedo hacer que alimente mi alma y me dirija a donde debo estar, qué me corresponde hacer personalmente y qué otras cosas puedo dejar en manos de alguien más.*

Acá debemos aprender a establecer prioridades y también aprender a confiar en los demás, bien sea porque los consideremos aptos, los capacitemos o los ubiquemos para fines específicos.

Si pretendemos hacerlo todo y peor aún, somos amantes de la perfección, puede ser que lo que hagamos resulte muy bien, pero lo más probable es que alcancemos a hacer poco o menos de lo que podríamos haber hecho en caso de delegar.

Hoy en día valoro mucho mi tiempo, procuro realmente dedicárselo a lo que me gusta, me nutre o me lleva a un siguiente nivel. Por ejemplo, a mí me gusta cocinar esporádicamente o en ocasiones especiales, pero la dinámica diaria que exige la cocina, no me agrada. Por lo que cuento con una persona que se encarga de ello, mientras yo estoy haciendo lo que me parece más productivo y agradable para mí. Aunque la comida que prefiero es la mía, en mi día a día prefiero delegar esta labor. Y de eso se trata de sopesar, de poner en balanza, de confiar en que otra persona puede encargarse de ciertas actividades y aligerarme mi cotidianidad.

Hay quienes sienten la necesidad de hacerlo todo, y evidentemente se sobrecargan, se agotan, se frustran porque no les rinde el tiempo, porque no avanzan...

Sí, sé que también es frustrante delegar algo y que el resultado no sea el esperado o el obtenido si lo hubiésemos hecho nosotros mismos. Pero debemos dar con las personas indicadas para lo requerido. A veces tendremos que invertir tiempo o dinero en capacitación, y en ocasiones vamos a tener que superar la curva temporal de aprendizaje de esa persona. Pero te aseguro que valdrá el esfuerzo y te ayudará a potenciarte en otras cosas.

También sé que a veces no tenemos en quién delegar, y la solución en este caso es organizarnos lo mejor posible y sincerarnos en cuanto a lo que podemos abarcar.

Soltar cargas que no nos corresponden o nos dañan

Trata de responderte estas preguntas relacionadas con lo que consideres tus cargas: *¿Qué me corresponde?, ¿esto qué suma a mi vida?, ¿hasta qué punto ayudo?, ¿hago*

realmente un bien sosteniendo esto que ni siquiera sé por qué estoy cargando?

Está perfecto poder ayudar, involucrarnos con los que nos importan en pro de aligerarles sus vidas. Sin embargo, debemos establecer límites saludables, que nos permitan soltar lo que nos daña, nos desgasta o no nos pertenece.

Hacer este tipo de reflexión nos puede dar una mejor visión en cuanto a lo que esperamos de los demás. Hasta qué punto estamos esperando que sea otro quien asuma nuestros problemas, nos desenrede las emociones, nos apoye y nos resuelva las partes complicadas de la vida... Hay cosas que cada quien debe asumir, debe resolver, y la intervención de otro, puede incluso desviarnos del rumbo trazado.

También nos conviene mirar con amor cualquier elemento que sintamos pesado en nuestras vidas, bien sea alguna responsabilidad o alguna emoción densa que nos puede hacer caminar más despacio. Esta elección tiene un efecto aligerante y hasta desvanecedor.

Hagamos lo necesario por nuestro bienestar, porque nuestra maleta, la que debe acompañarnos siempre,

debe ir ligera para evitar retrasos y distracciones, permitiendo espacio para todo lo maravilloso que espera ubicar un lugar en nuestras vidas.

Aprender a decir *sí* o *no* de manera oportuna y coherente

Cuántas veces no hacemos cosas con las que no nos sentimos a gusto solamente por complacer, por miedo a ser rechazados o juzgados, o bien, por querer sumar puntos en nuestro récord de buenas acciones. Esto cuando se vuelve rutina nos agota, nos desgasta y nos resta tiempo para hacer lo que preferiríamos.

Por otro lado, especialmente cuando padecemos de ansiedad, se nos hace muy sencillo decirle que no a las cosas que sí queremos hacer, que sí queremos vivir. Hay una vocecita en nuestras cabezas diciéndonos, desde el susurro hasta los gritos, que algo va a salir mal, que mejor no, que nos equivocaremos, haremos el ridículo o que algo terrible nos espera. Obedientemente terminamos por complacer a esa voz, a veces satisfechos por habernos librado de quién sabe qué tragedia, y otras tristes y decepcionados por no aceptar, por no habernos atrevido y no haber dado un oportuno sí.

Los sí y los no, están allí disponibles para nosotros y la manera adecuada de usarlos es seguir lo que dice nuestro corazón. Él es el mejor sistema satelital, que siempre buscará guiarnos a través del plan perfecto de nuestra alma.

Salir de nuestra zona de confort

Raras veces la verdadera magia ocurre en esa zonita de confort a la cual nos limitamos... De hecho, cuando padecemos de ansiedad esa zona suele ser una diminuta prisión, que coincide con los límites del área de seguridad que hemos establecido en nuestra mente, y vaya que puede ser restrictiva y hasta aplastante, física, moral y mentalmente hablando.

Atrevernos es la clave, ir cada día un paso afuera, expandiéndonos, reconociéndonos, descubriendo al mundo, compartiendo en otros espacios y creando una vida sin barreras autoimpuestas.

Créeme, de confortante esa zona no tiene nada, escucha la voz de tu alma, que quiere expandirse, que quiere mostrarte un mundo maravilloso, que quiere que te veas logrando las cosas que quizás ahora te parecen

imposibles. Silencia todo lo demás y escucha esa voz que te dice que no te encadenes, que no te resignes, que no te conformes...

¡Tú puedes vivir un vida increíble!
Ella está allí disponible para ti.

Dar prioridad a tu opinión por sobre lo que los demás opinen

¿Viniste a vivir por ti o por los demás? ¿Viniste a escuchar las opiniones de otros por encima de las tuyas? ¿Viniste a preocuparte por lo que los demás puedan o no pensar de ti?

A veces no nos damos cuenta de que hacemos las cosas buscando la aprobación, el afecto y el respeto de los demás, y que en ese afán por querer ser valiosos para otros, podemos colocar nuestra opinión, nuestros deseos, nuestra voluntad y hasta nuestros valores de lado.

Son nuestras necesidades las que deben movernos, no las de ser aceptados por otros, sino las de vivir y

experimentar a plenitud, escuchándonos y valorando lo que sentimos.

No podemos satisfacer a todos, de intentarlo, nuestra felicidad y salud mental se verían comprometidas. Complacer a la mayoría implica un gran esfuerzo y, que a menudo, vayamos en contra de nuestros deseos.

«Ser uno mismo en un mundo que
constantemente intenta que seas
otra cosa, es el mayor logro».

Ralph Waldo Emerson

Si al pensar en satisfacer a los demás o si para estar en gracia con otros, debemos anular nuestra posición, ¡ahí no es! Al menos no de esa manera. Así que procuremos escucharnos más, evitando que nuestro círculo se conforme de aquellos que nos quieren porque nos adaptamos a lo que pensamos que ellos esperan de nosotros.

Y eso último es muy importante, a veces lo que tenemos en nuestra mente no es más que un espejismo, algo irreal acerca de lo que pensamos que habita en la mente de los otros. Especialmente cuando la ansiedad

interfiere en nuestros pensamientos, creemos que nos juzgarán, que nos criticarán, que nos rechazarán, y resulta que eso únicamente corresponde al psicoterror que alimentamos, ya que nada de ello está presente en la mente de los otros... Peor aún, nos restringimos y ponemos como prioridad, no lo que otros opinen, sino la idea distorsionada de lo que creemos que opinan.

Adicionalmente, considera que nadie piensa tanto en nosotros como creemos. Así que no te preocupes por lo que pueden opinar otros de ti y comienza a enriquecer esa opinión que tienes de ti mismo.

Filtro, observación y dirección hacia lo que nos beneficie y nos ayude a ser nuestra mejor versión, no la atemorizada por la ansiedad, sino la que se adueñó de la situación y está dispuesta a sanar y plantearse la vida llena de satisfacción.

Evitar compararnos con los demás

Cada uno de nosotros va trazando un camino que es único, debemos aprender a mirar hacia los lados evitando las comparaciones, buscando, en todo caso,

focos de inspiración para superar obstáculos, para alcanzar lo que anhelamos.

Las comparaciones en cualquier fase de nuestro proceso pueden ser nefastas. En una etapa puede generarnos angustia el sentir que estamos en determinados puntos de la vida, sin hacer el *check* en los imperdibles que se suponen para el momento. Sentir que estamos atrasados, que hemos fracasado, que no vamos a buen ritmo con relación a lo que se supone debemos haber alcanzado, puede ser un puente para desequilibrarnos a nivel emocional, y de alimentar los pensamientos que giran en torno a estos hechos, la ansiedad puede ver un excelente campo de desarrollo.

Cuando ya está instaurada la ansiedad, es muy, muy común, buscar a personas que estén pasando por lo mismo, que estén experimentando los mismos síntomas, y casi un movimiento obligado el preguntar si alguien más ha sentido algún síntoma en particular... como si el hecho de que la respuesta fuese afirmativa pudiese hacernos sentir mejor.

Lo irónico es que sí, descubrir que a alguien más la mano izquierda se le mueve de forma oscilante justo cuando va a tomar el volante, puede representar un alivio.

No estamos tan solos padeciendo esto... Pero créeme que alguien comparta la misma celda en condiciones similares, no hace más ligera la condena. Al menos no debería ser un consuelo.

Si queremos buscar referencias, puntos de comparación en medio de nuestra recuperación, busquemos casos de éxito. *Esta persona padeció de lo mismo y se recuperó, déjame ver qué hizo, déjame preguntarle, voy a buscar maneras de integrar a mi vida lo que a ella le funcionó*... y allí tendrá sentido práctico la comparación.

Enfócate en buscar lo mejor para ti, pregúntate: *¿esto que estoy haciendo favorece mi vida o mi proceso de recuperación?* Allí podrás filtrar convenientemente las actitudes que aporten o resten valor, no solamente en la etapa que buscas superar, sino en el resto de tu vida.

Como puedes ver hay muchas vías que pueden ayudarte a mejorar tu relación con la vida, tu manera de integrar lo que te ocurre, así como tu forma de ver a los demás y verte a ti. Una vez más, escoge los puntos que resuenen contigo y comienza a integrarlos. Esto te va a ayudar a sentirte mejor y a que desarrolles la capacidad de mantenerte en estado de bienestar.

La vida es un regalo increíble, no tiene sentido vivirla desde un palco, como espectadores, o sin valorarla, sin atesorar lo que realmente suma. Ello implica hacer que nuestro paso por aquí cuente. ¿Tiene altibajos? ¡Claro que los tiene! Pero ello la hace todavía más interesante.

Lo importante es aprender a mirar todo desde ojos profundos, que no se quedan en la simpleza de lo superficial, sino que aprecian lo sublime y trascendente. Vivamos desde el agradecimiento, por la oportunidad, por el crecimiento, por nuestra elección y nuestra capacidad de hacer las cosas de una manera diferente... Y ello normalmente implica evolucionar, ser una persona distinta a la de ayer, y si vamos a ser distintos, pues escojamos dirigirnos hacia nuestra mejor versión.

Por favor, ten siempre presente que dentro de ti siempre ha existido una fuerza inquebrantable.

No has leído este libro por casualidad, tu alma simplemente te ha guiado hacia él para que a través de mis palabras recuerdes quién eres y sepas que no hay nada que no puedas superar.



TU PUERTO SEGURO SIEMPRE HAS SIDO TÚ